الصيدلية اللذيذة

الصحة في الفواكه والخضروات

إعداد

صبحي سليمان

الكتاب:الصيدلية اللذيذة.. الصحة في الفواكه والخضروات

الكاتب:صبحي سليمان

الطبعة: ٢٠٢١

الناشر: وكالة الصحافة العربية (ناشرون)

٥ ش عبد المنعم سالم – الوحدة العربية – مدكور- الهرم –

الجيزة - جمهورية مصر العربية

هاتف : ٣٥٨٢٥٢٩٣ _ ٣٥٨٦٧٥٧٦ _ ٣٥٨٦٧٥٧٥

فاكس : ٣٥٨٧٨٣٧٣

http://www. bookapa.com **E-mail: info@bookapa.com**

دار الكتب المصرية

فهرسة أثناء النشر

سليمان ،صبحي

الصيدلية اللذيذة.. الصحة في الفواكه والخضروات / صبحي سليمان

– الجيزة – وكالة الصحافة العربية.

١٢١ ص، ١٨*٢١سم.

الترقيم الدولى:٨ – ١٤٥ – ٩٩١– ٩٧٧– ٩٧٨

أ – العنوان رقم الإيداع :٤٩٣٦ / ٢٠٢١

الصيدلية اللذيذة

الصحة في الفواكه والخضروات

وكالة الصحافة العربية
«ناشرون»

تمهيد

كلمة فواكه مشتقة من الفعل الثلاثي فكِهَ من يَفكَه ، والرَجُلُ الفَكِهُ هو الضَحُوكُ، مَنْ يُكْثِرُ مِنَ الدَّعَابَةِ وَالْمُزَاحِ، وهو طيِّب النفس، من هنا أطلق العرب على الثمار التي يتلذَّذ به النَّاس ها كالتُّفَّاح والعنب والخوخ ونحوها اسم فاكهة وتجمع على فواكه.

أما الخضروات فهي جمع "خُضَر، وخُضْر"، والاسم مشتق من اللون الأخضر، وهو لون النبات الناضج، النضر.

وهكذا يتبين أن العرب أطلقوا على النباتات والثمار أسماء تدل على معانيها وتكشف عن تقديرهم لها وإدراكهم لفائدتها، وتأكيدا لهذه الفائدة المعلومة يقينا لدى كل الشعوب تتواصل الدراسات والأبحاث الطبية والعلمية التي يقوم بها العلماء في مختلف دول العالم، من أجل إثبات الحقائق الخاصة بالفوائد الصحية للفواكه والخضروات التي تعتبر مصدرا طبيعيا للعديد من الفيتامينات والألياف والمعادن الضرورية لنمو جسم صحي، فأكل الكثير من الفاكهة والخضار المتنوعة والمختلفة يساعد ، بحسب بعض المصادر الطبية ، على منع الأمراض المزمنة بما في ذلك السرطان، وأمراض المناعة، وتشير البحوث إلا أن معظم الفواكه والخضروات عظيمة الفائدة الغذائية حيث تساهم في صرف الدهون والسعرات الحرارية بشكل يومي. كما تساعد الخضار والفواكه الطازجة

والمطبوخة على الشعور بالشبع وبالتالي المحافظة على وزن مثالي والحيلولة دون الوزن الزائد.

وقد نصحت ماري لويس خبيرة التغذية في جامعة سانت لويس الأمريكية بتناول الخضار والفواكه خمس مرات في النهار وعلى فترات، وذلك خلال اليوم بكامله. وتضيف :إن العلم الحديث لا يزال يسير قدما باتجاه معرفة القيمة الغذائية لكل نوع من الفواكه والخضار لتحديد مدى فائدة كل نوع للجسم.

وبحسب خبيرة التغذية الأمريكية فإن أكثر الخضار والفواكه فائدة للإنسان هي التي تحتوي على أعلى النسب من الفيتامينات والألياف، مثل الخضار ذات اللون الأخضر الداكن، والحمضيات، كذلك الخضار والفواكه ذات اللون الأصفر والبرتقالي. وعلى صعيد آخر، وجد باحثون يابانيون، أن الوجبات الغذائية التي احتوت على كميات كبيرة من الخضراوات والفاكهة كانت مفيدة بشكل مدهش، كما أن استهلاكها ولو بصورة قليلة، لمرة واحدة أسبوعيا فقط، ساعد في الوقاية من سرطان المعدة بنسبة ملحوظة.

من جانب آخر وجد الباحثون أن مرضى سرطان البروستاتا المخصص لهم، تناول سبع وجبات أو أكثر من الخضراوات والفواكه يوميًا لم يعرفوا أي حماية إضافية ، فبالرغم من من تناول المزيد من الفواكه والخضروات وممارسة التمرينات الرياضية قد لا يشفي من السرطان ، إلا أنه قد يبقي الجسم أقوى وأكثر صحة ، مما قد يساعد على تحمل

علاجات السرطان. وتشير الدراسات السابقة إلى أن الأطعمة التي تحتوي على الكاروتينات عالية لها خصائص مضادة للأكسدة ، والتي يمكن أن تحمي الرجال من سرطان البروستاتا، وبعض هذه الأطعمة تشمل الخضروات الورقية والبروكلي والملفوف والجزر والطماطم.

وفي هذا الشأن نشرت صحيفة "الجارديان" البريطانية تقريرا، حول دراسة أجرتها جامعة "إمبيريال كوليج لندن"، توصلت إلى أن تناول كمية مضاعفة من المنصوح به حاليا من الخضار والفواكه يزيد من مناعة الجسم ضد مختلف الأمراض، ويقلل من فرص الوفاة المبكرة. ويقول التقرير إنه "ربما يجد من لا يحبون تناول الخضار والفواكه هذه النتائج مزعجة، فالمنصوح به حاليا هو تناول خمس حصص من الخضار والفاكهة، وزن الحصة ٨٠ غراما، وبعضهم لا يتناول سوى ثلاث حصص من الخمس المنصوح بها، علما بأن تناول ٢٠٠ غرام، أي نصف الكمية التي ينصح بها، يساعد على تخفيض مخاطر الإصابة بأمراض القلب بنسبة ١٦%، والإصابة بالجلطة بنسبة ١٨%، وأمراض الشرايين بنسبة ١٣%، والسرطان بنسبة ٤%، والموت المبكر بنسبة ١٥%، لذلك فالدراسة تقترح أن نزيد من تناول الخضار والفواكه إن كنا نسعى لتجنب الأمراض المزمنة والوفاة المبكرة.

يقول الدكتور داجفين أون، "أردنا أن نبحث عن كمية الخضار والفواكه التي نحتاج إلى أكلها للحصول على أقصى حماية ضد المرض والوفاة المبكرة، ويكشف التقرير عن أنه من أجل تخفيض احتمال الإصابة بالسرطان، فإنه يجب أكل الخضراوات الخضراء، مثل الفاصوليا الخضراء،

والخضراوات الصفراء والبرتقالية،مثل الفلفل الحلو والجزر، بالإضافة إلى الخضراوات الصليبية، مشيرا إلى أن الباحثين لم يجدوا فرقا بين فوائد الخضار والفواكه المطبوخة والنيئة. وتنقل الصحيفة عن الدكتور أون، قوله: "تبين أن الفواكه والخضار تخفض من مستويات الكوليسترول وضغط الدم، وتعزز الأوعية الدموية ونظام المناعة.

وقد يكون ذلك بسبب الشبكة المعقدة من العناصر الغذائية التي تحتويها، فتحتوي مثلا على الكثير من المواد المقاومة للأكسدة، التي قد تساعد في تقليل الأضرار التي تصيب الحمض النووي، وذلك يقلل من خطر الإصابة بالسرطان"، لافتا إلى أن الخضراوات الصليبية، مثل البروكلي، تحتوي على مركبات تسمى الجلاكوسينولات، قد تساعد على الحماية من السرطان، بالإضافة إلى أنه قد تكون للفواكه والخضراوات آثار جيدة على البكتيريا الموجودة في أمعائنا بشكل طبيعي.

وبحسب التقرير، فإن الدكتور أون نبه إلى أنه لا يمكن وضع فوائد الخضراوات والفواكه في عبوات أو على شكل حبوب، ونصح بأكل الخضراوات والفواكه الطازجة، للحصول على الفائدة كاملة، بدلا من الاعتماد على ما يسمى المكملات الغذائية. وتذكر الصحيفة أن البحث، جمع نتائج ٩٥ دراسة مختلفة على حوالي مليوني شخص، وقيمت حوالي ٤٣ ألف حالة مرض قلب، و٤٧ ألف حالة جلطة، و٨١ ألف حالة أمراض شرايين، و١١٢ ألف حالة سرطان، و٩٤ ألف حالة وفاة. وقال أون إن هناك حاجة للمزيد من البحث، لكن "من الواضح من هذا العمل، أن زيادة الفواكه والخضراوات في الطعام لها فوائد صحية جمة، ويجب علينا

محاولة زيادة تناولها في وجباتنا اليومية.

وبحسب دراسة انجليزية طبية نُشرت نتائجها في صحيفة "الديلي ميل" فإن تأثير الإكثار من الفواكه والخضروات في نظامنا الغذائي اليومي يعادل تأثير الانتقال من البطالة الى العمل على وضعنا النفسي. وقال العلماء إن نتائج دراستهم تقدم دليلا آخر على أن إقناع الأشخاص بتناول مزيد من الفواكه والخضروات ليس مفيداً للصحة البدنية على المدى البعيد فحسب وانما للصحة العقلية على المدى القريب ايضاً.

وقد وجدت الدراسة التي شارك فيها نحو ٥٠ ألف متطوع أن الصحة العقلية للشخص تتحسن بتناسب طردي مع كمية الفواكه والخضروات التي يتناولها كل يوم. وإن تناول مقدارا إضافيا من التوت أو الخضروات أو السلطات يحسن الحالة النفسية بقدر ما يحسنها المشي عشر دقائق إضافية لمدة سبعة أيام على امتداد أربعة أسابيع.وحدد العلماء هذا المقدار بحبة فواكه أو كوب من الخضروات النيئة أو نصف كوب من الخضروات المطهية. وكانت دراسات سابقة ربطت التمارين البدنية بتحسن المزاج. كما أشارت الدراسة الى ان الانتقال من تناول الأغذية الطازجة بكثرة الى خفضها بواقع خمسة مقادير يومياً يسبب من الكرب النفسي ما يسببه تشخيص مرض مزمن عند الشخص. كما أن تناول فاكهة أو خضروات بشكل يومي يزيد من شعور الشخص بالرضا والسعادة.

وقبل أن نتركك لصفحات الكتاب يهمنا أن نذكرك بأن الكثيرين يعتقدون أن اتباع نظام غذائي نباتي هو أفضل طريقة للحصول على

الصحة الجيدة، وذلك من خلال تناول الخضراوات والفواكه بمعيار غذائي منتظم خلال اليوم، وهذا صحيح إلى حد كبير تؤكده الأبحاث والدراسات، وينصح به الأطباء، ويلمسه الناس في حياتهم الواقعية، وقد أظهرت الفواكه والخضراوات قدرتها على خفض مستويات الكوليسترول وضغط الدم وتعزيز قوة الجهاز المناعي بالإضافة لتعزيز دور الاوعية الدموية، نتيجات للمركبات والعناصر الموجودة داخلها، لكن نسألك عن الذي يمكن حدوثه في حال اتباع نظام غذائي يقوم على الفواكه والخضراوت فقط؟

يمكن ذكر بعض هذه النتائج فيما يلي:

– خسارة الوزن: الخضراوات والفواكه تقدم مصادر محددة من الطاقة وبتخمة أقل لوجود المياه بتركيبها ونسبة الألياف المرتفعة، الامر الذي سيساعد على الشعور بالشبع.

وهذا وإن كان مفيدا لذوي الوزن الزائد إلا أنه سيضر بالنحفاء.

- الخضراوات والفواكه تقدم مصادر جيدة للألياف والكربوهيدرات لكنهما لايقدمان كمية كافية من الدهون اللازمة لسلامة الوظائف الذهنية، والطاقة، والتمثيل الغذائي، بينما تحتاج البروتينات لتقوية عضلاتك والتمتع بجهاز مناعي قوي.
- غياب عدد من الفيتامينات والمعادن الهامة: على الرغم من وجود عدد كبير من الفيتامينات والمعادن في هذا النظام الغذائي، الى أنها تعاني من فقدان عدد من الفيتامينات الهامة، كفيتامين "ب ١٢"، و "دي"،

وقد يؤدي أيضا الى نقص في "الحديد" ، الأمر الذي قد يؤدي في بعض الأحيان الى الإصابة بفقر الدم، لذلك ينصح بوجود برنامج غذائي مكمل الى جانب هذا النظام.

وهذا الكتاب ليس بحثا علميا حول هذه الفوائد المرجوة، ولكنه كتاب بسيط يستهدف القارىء العادي، فيوضح له أهمية تناوله للفواكه والخضروات، بالنسبة لصحة بدنه ونفسه، ويركز على تقديم أمثلة لأنواع من الفواكه والخضروات متاحة في الأسواق ويمكن للجميع الحصول عليها مهما تباينت مقدرتهم المادية.

صبحي سليمان

أهمية الخضروات والفواكه

يوفر الغذاء لجسم الإنسان والكائن الحي عموما الكثير من العناصر الغذائيّة الضروريّة التي لا ينتجها ذاتيا مع أنها لازمة لاستمرار العمليات الحيوية فيه، وأكثر الأغذيةإفادة للجسم هي الخضر والفواكه التي تقيه من العديد من الأمراض المزمنة وتوفر للجسم الكثير من العناصر الغذائية الضرورية لصحته.

تمثّل الخضروات الخضروات الجزء الصالح للأكل في النباتات، والتي تتمثّل في الجذور، والدّرنات، والسيقان، والأوراق، ويمكن تناول الخضروات بعدة أشكال إما طازجة أو مطبوخة، كما يمكن أن تكون مُجمّدة، أو مُعلّبة، أو مُجفّفة، وتُوفّر الخضروات العديد من الفوائد الصحية للجسم، لما تحتويه من معادن وفيتامينات وألياف، بالإضافة إلى محتواها المنخفض من الدهون والسعرات الحرارية.وتختلف كمية الخضروات التي يحتاجها الجسم باختلاف العمر، والجنس، ومستوى النشاط البدني، وتنقسم الخضروات إلى خمس مجموعات فرعية اعتماداً على محتواها من العناصر الغذائية كالآتي: الخضروات الداكنة الخضراء، مثل: البروكلي، والخس، والسبانخ. الخضروات النشويّة، مثل: الذرة، والبطاطا. الخضروات الحمراء والبرتقالية: الطماطم، والفلفل الأحمر، والجزر. الفاصولياء، والبازلاء، والعدس، والحمّص، حيثُ تحتوي هذه المجموعة على نسبة عالية من البروتين، لذلك فهي تُعتبَر من المصادر النباتية للبروتين.

وتُعتبر الفواكه والخضروات جزءاً مهماً في النظام الغذائي اليومي، بحيثُ تمثّل مصدراً غنياً بالفيتامينات والمعادن مثل: فيتامين أ، وفيتامين ج، وفيتامين هـ، والمغنيسيوم، والزنك، والفوسفور، وحمض الفوليك، حيثُ تُساعِد في الحفاظ على صحة الجسم، والوقاية من العديد من الأمراض وتُعتبَر الفواكه والخضروات من الأطعمة المُنخفِضَة بالسعرات الحرارية والدهون المشبعة، كما أنَّ معظم الفواكه والخضروات تحتوي على كميات قليلة من الصوديوم، ولذلك فهي تُساعِد على الوقاية من السمنة والحفاظ على الوزن الصحي، وخفض مستويات الكوليسترول في الدم، بالإضافة إلى خفض ضغط الدم المرتفع.

نصائح هامة لضمان فوائد الخضر والفواكه

١ . تناول الفاكهة طازجة أفضل من عصرها.

٢ . الاعتدال في أكل أو شُرب عصير الفواكه.

٣ . عصير البُرتقال في الصباح من ذهب، وبعد الظُهر من فضة، وفي الليل من رصاص.

٤ . عند اختيار الفاكهة تختار الطازجة الناعمة الملمس قوية الرائحة.

٥ . لا تستخدم العصير كبديل للماء.

٦ . من يشكو من آلام المعدة يجب علية الابتعاد عن الفواكه الحمضية.

٧ . من يُعاني من التهاب اللثة فلا يكثر من الفواكه الحمضية وبخاصة في الصباح.

٨ . تناول الفاكهة مع كل وجبة فهي بمشيئة الله تقي من الأمراض.

الأكثر أهمية للرجال

١ . صلصة الطماطم : . إن الرجال الذين يأكلون الكثير من الطماطم أو صلصة الطماطم يوفرون لأنفسهم وقاية كبيرة من سرطان البروستاتا، فقد وجد الباحثون في جامعة هارفارد الأمريكية أن الرجال الذين يأكلون صلصة الطماطم مرتين إلى أربع مرات أسبوعياً يُصبحون عُرضة لسرطان البروستاتا بنسبة ٣٥ % أقل من الرجال الذين لا يأكلون البتة هذه الصلصة، فثمة نوع من الصبغ الكاروتيني اسمه الليكوبين موجود بوفرة في الطماطم، ويبدو انه المسئول عن هذه الوقاية لكن العلماء أصيبوا بالحيرة من جهة أخرى فعصير الطماطم لا يكشف عن التأثيرات الوقائية نفسها إذ لابد من طهو الليكوبين مع نوع من الدُهن حتى يمتصه الجسم بطريقة أفضل.

٢ . البروكلي : . كشفت إحدى الدراسات العلمية الحديثة أن الخُضراوات الصليبية مثل البروكلي قد تحمي من سرطان المثانة أحد أنواع السرطانات الأكثر شيوعاً، فقد حلل العُلماء أغذية نحو ٥٠ ألف رجل وتبين أن الذين يأكلون خمس حصص أو أكثر في الأسبوع من الخضراوات الصليبية هُم أقل عُرضة لسرطان المثانة بنسبة ٥٠ % على مدى عشر سنوات وتأكد إن البروكولي والملفوف هُما النوعان الأكثر وقاية من بين هذه الأطعمة.

٣ . زبدة الفول السوداني : . إذا أردت الحفاظ على سلامة قلبك فحضر

كُل صباح شطيرة من الخُبز المحمص المكسوة بزبدة الفول السوداني، فمرض القلب هو السبب الأبرز لموت الرجال والنساء وقد قارن الباحثون في جامعة بنسلفانيا الأمريكية النظام الغذائي الموصى به من جمعية القلب الأمريكية والمُشتمل على المزيد من الكربوهيدرات مع النظام الغذائي المُرتكز على الفول السوداني، والذي تصل نسبة الدهون فيه إلى ٣٦ % وبعد ٢٤ يوماً نجح النظامان الغذائيان معاً في خفض مستويات الكولسترول السيئ لكن النظام الغذائي المرتكز على الفول السوداني نجح أيضاً في خفض مُستويات الجليسريد من دون خفض مستويات الكولسترول الجيد HDL.

٤ ـ البطيخ الأحمر : ـ يُعاني الرجال أكثر من النساء من ضغط الدم المُرتفع حتى عمر ٥٥ عاماً، وتُشير الأبحاث إلى أن الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم قادرة على خفض ضغط الدم المُرتفع والتعرض لسكتة دماغية وكانت الأدلة مُقنعه لدرجة أن دائرة الأغذية والعقاقير الأمريكية سمحت أخيراً للصائق الطعام بذكر الرابط الموجود بين الأطعمة الغنية بالبوتاسيوم وضغط الدم، ويُوصي اختصاصيو التغذية بتناول ٢٠٠ ملليجرام أو أكثر كُل يُوم من البوتاسيوم، وبما أن البطيخ الأحمر هو مصدر غني لهذا المعدن يكفي تناول شريحة كبيرة منه والاستمتاع في الوقت نفسه بمذاق الصيف.

الأكثر أهمية للنساء

١ ـ البابايا: تزخر هذه الفاكهة الاستوائية بفيتامين (C) مرتين أكثر مما

يحتويه البُرتقال لذا أكثري من تناوله لأنه يحميك من مرض المرارة (الحويصلة الصفراء)، والذي يُصيب النساء أكثر من الرجال، فبعد تحليل دم أكثر من ١٣٠٠٠ شخص وجد العُلماء في جامعة كاليفورنيا بسان فرانسيسكو أن النساء اللاتي يتناولن كميات ضئيلة من فيتامين (C)، وهُن أكثر عُرضه لمرض المرارة، وتجدر الإشارة إلى أن حبه متوسطه من البابايا تحتوي على ١٨٨ ملليجرام من فيتامين سي، و١١٩ وحده حرارية فقط، لذا لا تترددي في الإكثار من هذه الفاكهة لأنها لن تُسبب لك السمنة أبداً.

٢ . بذر الكتان: هذا البذر الصغير الأحمر اللون الغني بمركبات تُشبهه الاستروجين هو سلاح محتمل لمُحاربة سرطان الثدي، فقد أظهرت التقارير الحديثة إن إضافة بذر الكتان إلى غذاء المر أه المصابة بسرطان الثدي تُساعد فعلاً على إبطاء نمو الورم، كما يمكن رش بضعة ملاعق من بذر الكتان فوق الإفطار ...

٣ . فول الصويا : الأطعمة الغنية ببروتين الصويا قادرة على خفض الكولسترول والتخفيف منه، وربما من نوبات التوهج التي تُصيب المرأة في سن اليأس، وكذلك تقوية العظام، وذلك ربما إلى وجود مواد الايزوفلافون وهي مواد كيميائية نباتيه في فول الصويا لها تركيبة شبيهة بالاستروجين، فقد كشفت إحدى الدراسات العلمية أن ٩٠ ملليجرام من الايزوفلافون مُفيدة للعظام ولا سيما العمود الفقري .

٤ . الملفوف (الكرنب) : يُساعد على محاربة ترقق العظام الذي يُصيب

النساء عند التقدم في العُمر، ويُشير الباحثون إلى أن الخضراوات ذات الأوراق الخضراء مثل القرنبيط، والسبانخ، والبروكولي تُعتبر كُلها مصادر جيدة للفيتامين لكن الملفوف يبقى الأفضل نظراً لاحتوائه على **٣٧٥** ميكروجرام من الفيتامين في نصف كوب.

فوائد التفاح الصحية

التُفاح من الفواكه الهامة في الوقاية والعلاج، وطعمه على ثلاثة أنواع حلو، ومُر، وحامض، وتوجد به مواد سُكرية، وبكتين، وفيتامينات (أ)، و(ب)، و(ج) ومعادن، وهو يُكسب الجسم مناعة ضد كثير من الأمراض، كما يُفيد في علاج الجهاز الهضمي والإسهال الحاد المُزمن، ويُخفف نقيع التُفاح من آلام الحُمى والعطش، ويُنشط الكبد، ويُساعد في تخليص الجسم من الأحماض والدهون، وهو مُناسب لمن يشكون من تصلب الشرايين والسمنة والبواسير والإكزيما، والأمراض الجلدية، كما ويُستعمل لعلاج حالات الإسهال المُزمن والحاد، وخصوصاً حالات الأطفال في فصل الصيف حيث يُمنع الطفل عن الغذاء بكل صوره إلا التفاح، ولإعداده للطفل تُقشر من ٧ إلي ٩ تُفاحات، وتُنظف من البذور الداخلية وتُبشر ويُغذي منها الطفل لدرجة الإشباع ثلاث مرات في اليوم، وبعد يومين أو ثلاثة، وبعد ظهور التحسن، تُقلل كمية التُفاح ويُضاف إليها مغلي الشوفان، وباستمرار التحسن ينتقل الطفل تدريجياً إلى غذائه المُعتاد. ويُستعمل لعلاج النزلة الرئوية وأمراض الأمعاء، وذلك بأن تُقطع تُفاحتان أو ثلاث تُفاحات بقشورها، وتُغلي في لتر من الماء لمُدة رُبع ساعة، ويُشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو ستة أكواب يومياً. ولعلاج الروماتيزم، وإدرار البول، وعلاج النقرس يُغلي ٣٠ جراماً من قشر التُفاح في حوالي رُبع لتر من الماء لمُدة رُبع ساعة، و يُشرب من هذا المغلي مقدار أربعة أو

ستة أكواب يومياً.

لعلاج السُعال الناتج عن التهاب الحنجرة والبحة عند الأحداث والمُسنين يُؤكل التُفاح الممزوج بسكر النبات مع الينسون، والأفضل من ذلك استعمال التفاح المشوي مع حشو كُل تفاحة بمقدار صغير (ربع ملعقة صغيرة) من الزعفران.

والتُفاح المشوي يُزيل أيضاً الإمساك المُستعصي، ويُلين البطن كما يُوصي الأطباء بتناول التفاح لعلاج أمراض الكبد، وزيادة ضغط الدم، والإمساك، والإصابة بتضخم الغُدد الليمفاوية (داء الخنازير) وفقر الدم. ومن المعلوم أن تناول تُفاحة في وجبة العشاء يُلين المعدة، ويُنظف الأسنان، كما أن حامض الأوكساليك الذي بالتفاح يُبيض الأسنان ويُحافظ عليها، ويُوجد حالياً شراب التُفاح الخالي من الكحول، ويُوصف لكثير من الأمراض كفقر الدم، والضعف العام، وتصلب الشرايين، وداء النقرس، وأمراض الكبد، والجهاز البولي، وأمراض الجلد، وروماتيزم الأعصاب.

يُستعمل التفاح لعلاج آلام الأذن، وذلك بأن تُشوى التفاحة وتُوضع لبخة على الأذن المريضة، كما تُفيد هذه اللبخة في علاج الجروح، أو تعمل اللبخة من خليط متساوٍ من عصير التُفاح وزيت الزيتون.

وكان للتفاح في الطب القديم دور كبير في العلاج، فاليونانيون كانوا يُعالجون أمراض الأمعاء بعصيره، وكان غيرهم يُعالج به الجروح والقروح، وكانوا يستعملون من مسحوق التفاح ومزجه بحليب الأم علاجاً للرمد والروماتيزم، كما عالجوا بعصير التفاح المطبوخ الصرع. والتفاح يحمي من

سرطان الرئة وغيرها من الأمراض الخبيثة وأمراض القلب، وتناوَل تُفاحة كاملة بين أوقات الطعام تحتوي على ٨١ وحدة حرارية فقط، وأكثر من ٣ جرامات من الألياف، كما تحميك ضد أكسدة الكولسترول (وهي العملية التي تُسبب إنسداد الشرايين). كما تحتوي التُفاحة أيضاً على مادة تُدعى (quercetin) وهي التي يُعتقد بأنها تحمي من الإصابة بسرطان الرئة، وهكذا أشارت مجموعة من العُلماء اليابانيين في إحدى دراساتهم توصلهم إلى أن الأشخاص الذين تحتوي أجسادهم على كمية عالية من الـ quercetin يُعانون من أمراض القلب بنسبة أقل بكثير من أولئك الذين تحتوي أجسادهم على كمية قليلة من المادة ذاتها.

خل التفاح

الخل مادة سائلة ذات طعم حاد، وتُعتبر من التوابل، ويُعد خل التفاح من أحسن أنواع الخل، ويُصنع الخل عادةً من التُفاح، والعنب، والبرتقال، والشمندر، والبطيخ، والتوت، وعسل النحل، والقمح، والشعير، والذرة، والبطاطس، وذلك بعد تحويل النشا إلى سُكر بواسطة خميرة خاصة تُعرف باسم "خميرة الدياستيز".

الأحاديث النبوية التي ورد ذكر الخل فيها : ـروى مُسلم في صحيحه عن جابر بن عبد الله رضي الله عنهما أن رسول الله ﷺ سأل أهله الإدام (أي طلب الطعام) فقالوا : ما عندنا إلا الخل.

فدعا به, وجعل يأكل ويقول : نعم الإدام الخل.

الخل في الطب القديم

لقد عرف العرب كغيرهم من الشعوب الخل، وذكروه ووصفوه في أحاديثهم وأقوالهم من نثر وشعر وخلاف ذلك. وتحدث الأطباء العرب القُدماء عن الخل، فعددوا منافعه ومضاره، وقالوا الخل ينفع المعدة المُلتهبة ويقمع الصفراء ويدفع ضرر الأدوية القتالة، ويُحلل اللبن والدم إذا جمد في الجوف، وينفع الطحال ويدبغ المعدة ويعقل البطن ويقطع العطش ويمنع الورم من الحدوث ويُعين على الهضم ويُضاد البلغم ويرق الدم.

وقد قال داود الأنطاكي في تذكرته : يحبس الفضلات ويقوي المعدة ويفتق الشهوة للطعام ويقوي المعدة الحارة ويقطع النزف والإسهال المُزمن، ويُدمل القروح والجروح الطرية، ويُزيل الأورام طلاءً بالعسل والنقرس بالكبريت والخدر والكزاز والمفاصل بالحرمل، يقطع البواسير، ويُزيل الكلف والنمش، يمنع حرق النار طلاءً. إذا هري فيه بصل الفصل بالبطيخ ثم صفي وشمس أسبوعاً وأخذ فيه كُل يوم ٥٠ ملجم قطع عُسر النفس وأوجاع الصدر وقروح الفم.

ويقول ابن سينا في القانون : يمنع حدوث الأورام والبثور وانتشار الغرغرينا، وينفع من الداحس ومن النملة، إذا خلط بزيت ودُهن به من به صُداع شفي.

ويقول ابن البيطار : إذا بل الصوف غير المغسول به أو الإسفنج ثم وضع على الجروح أبرأها، وقد يرد السرة أو الرحم إلى الداخل إذا نتأ إلى الخارج، ويشد اللثة المُسترخية، وينفع من القروح الخبيثة التي تنتشر في

البدن، إذا صُب على نهش الهوام فإنه مُضاد لها، وإذا تغرغر به قطع سيلان الفضول في الحلق ورفع اللُهاة الساقطة، وإذا تمضمض به ساخناً أفاد من وجع الأسنان، ويُطفئ حرق النار أسرع من كُل شيء.

الخل في الطب الحديث

لقد وصف في الطب الحديث بأنه مُنعش ومُرطب ومُدر للعرق والبول ومنبه للمعدة. وقد قال الطبيب الشهير جارفيز في كتابه بعنوان "طب الشعوب" عن خل التفاح خاصة إذا شُرب مع الماء كان أحسن علاج للبرد، وهو يُسمن ويُفيد ضد القشف والقوباء، وتناوله مع البيض يُحسن البشرة. ونصح زبائنه وأصدقاءه أن يتناولوا صباح كُل يوم على الريق كأساً من الماء في ملعقة صغيرة من الخل والعسل فإنهم بذلك يُطهرون جهازهم الهضمي من كل سوء ويحصلون أيضاً على عناصر مُفيدة ومُغذية ومُطهرة.

وقال أيضاً : إن شُرب الماء مع الخل أحسن علاج للبرد وللجروح.

إن خل التُفاح له أهمية كُبرى في جعل خلايا الجسم بحالة جيدة, وفي تعزيز مقاومة الجسم للكثير من الأمراض التي تُهدده، وذلك أن تركيب هذا الخل غني بالعناصر التي يحتاج إليها الجسم لتأمين التوازن بين خلاياها, وفي طليعة هذه العناصر الفسفور, والحديد, والكلور, والصوديوم, والكالسيوم, والمغنيسيوم, والسلكيون, والفلور، وإليك فوائد متعددة لخل التفاح: .

الأمراض التي تُعالج بالخل

الذبحة الصدرية: ـ

تُصنع غرغرة من ٧٠ جراماً من خل التُفاح وتُخلط بكأس ماء فاتر وتُجري الغرغرة بها عدة مرات، ويُشرب الباقي وتُعاد العملية مرتين على الأقل في النهار وإذا كان الحلق حساساً فيوضع من الخل **٥٣** جراماً فقط في كأس الماء. ولأجل الأطفال من سن خمس سنوات يوضع **٢٠** جرام من الخل في **١٠٠** جرام من الماء، ويُضاف إليه **٢٠** جرام من العسل، وتُجري الغرغرة عدة مرات ببطء.

الحروق : ـ

لتجنب حدوث فُقاعات الحروق وآثارها يُدهن مكان الحرق بسرعة بخل التُفاح, ويفعل ذلك أيضاً للحروق الشمسية. ولعلاج الحروق يتم طلاء موضع الحرق بالخل المُركز مرتان، ولمُدة يوم واحد.

القيء : ـ

يؤخذ منذ ظواهره الأولى مزيج من ملعقة صغيرة من خل التفاح وربع قدح من الماء الساخن، وإذا استمر القيء وتفاقم يُشرب صباحاً وقبل النوم مزيج من ملعقة صغيرة من خل التُفاح ونصف قدح من الماء، ويؤكل بعده قطعة بسكويت.

لدغ الحشرات : ـ

دلك الأجزاء المكشوفة من الجسم بغسول مُركب من ثلاثة أربا ع من

خل التفاح وربع من خلاصة مغلي الزعتر، وتوضع على مكان اللدغ بسرعة تامة كمادة مُبللة بخل التُفاح، وتُبلل عدة مرات بالخل لئلا يفقد مفعوله بالتبخر.

لعلاج وتطهير المسالك البولية : .

يقول الدكتور س . جارفيس: إذا جمع إنسان بوله الليلي بعد أن يشرب مع كل وجبة طعام ملعقة صغيرة من الخل في كوب من الماء يجد هذا البول في الصباح اليوم التالي خالياً من كل ترسب رملي مما يدل على حدوث تغير كيميائي في البول وفي حالات التهاب حوض الكلى ووجود خلايا قيحية في البول يحدث عادة شرب ملعقتين صغيرتين من الخل في كوب من الماء تحسناً واضحاً في الحالة المرضية.

الأرق : ـ

يُشرب بعد حوالي ساعة ونصف من تناول الطعام مزيج من نصف ملعقة صغيرة من خل التُفاح مع ملعقتين صغيرتين من العسل ونصف كوب ماء دافئ. ولمكافحة الأرق : تُؤخذ ثلاث ملاعق صغيرة من خل التفاح مع فنجان عسل ويمزج الجميع، وتؤخذ منه على هيئة جُرعات بواسطة ملعقة صغيرة عند النوم وعند الانتباه من النوم، وتُكرر العملية كُل نصف ساعة حال بقي الأرق مُستمراً.

السُعال : ـ

يُؤخذ مزيج مكون من ملعقة صغيرة من خل التفاح مع ملعقتين من العسل ويضاف له الجلسرين بمقدار ملعقتين، ويُمزج جيداً ثُم يُؤخذ على

ثلاث جرعات يومياً، وإذا كان السُعال شديداً يُؤخذ ملعقة صغيرة كُل ساعتين وفي حالة نوبات السعال يؤخذ مرة أو مرتين في الليل.

الدوالي :

يُؤخذ قليلاً من خل التفاح المرُكز ويُدلك به الأوردة المُمتدة بالساق، وذلك مرة صباحاً وأخرى مساءً ولمدة شهر وعند ذلك سيُلاحظ ضمور الأوردة المُصابة، كما ينصح أثناء العلاج أخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح وتُمزج بكأس من الماء وذلك مرتين في اليوم ولمُدة شهر.

لعلاج الثعلبة :

قُم بطلي موضع الإصابة بخل التُفاح المُركز ٦ مرات خلال اليوم ولمُدة ١٥ يوماً.

لعلاج التهاب المفاصل :

تُؤخذ ملعقة صغيرة من خل التُفاح في كأس ماء عند كُل وجبة طعام ولمدة شهر.

لعلاج الرطوبة، وسيلان الدمع اللتان تُصيبان العين :

تُؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس من الماء عند كل وجبة طعام ولمدة أسبوعين.

للوقاية من تصلب الشرايين :

تُؤخذ ملعقة صغيرة من خل التُفاح في كأس ماء بصورة دائمة.

للوقاية من التسمم الغذائي :

تُؤخذ ملعقتين صغيرتين في كوب ماء قبل تناول طعام يُشتبه بفساده، وهذا يقي من حالة التسمم بإذن الله.

لعلاج الكُلى والتهاب البول والصديد :

تُؤخذ ملعقتين من خل التفاح في كأس من الماء مرتين يومياً ولمُدة ١٥ يوم.

لعملية التخسيس وإنقاص الوزن :

يُستعمل خل التفاح لإزالة الزائد من الشحوم بجسم الإنسان وذلك بأخذ ملعقتين صغيرتين منه في كأس من الماء عند كُل وجبة طعام، ولمُدة عام وذلك كافي لإزالة ما يقرب من عشرة كيلو جرامات من الشحوم دون الحاجة إلى إتباع نظام غذائي مُعين وقتها، ولا الإقلال من الطعام أو الرجيم وغيره.

لعلاج القوباء :

تُؤخذ كمية قليلة من خل التُفاح المُركز ويُدلك به موضع الإصابة ويكون ذلك وقت النهوض من النوم، وتُكرر ٤ مرات في النهار، ومرة قبل النوم، ولمُدة ٤ أيام.

لعلاج التعرق الليلي :

يُؤخذ قليلاً من خل التُفاح ويُدلك به سائر الجسم، ويكون ذلك قبل النوم.

لعلاج الإسهال والقيء :

تؤخذ ملعقتين من خل التُفاح في كأس ماء عند كُل وجبة طعام لمُدة ٤ أيام.

لعلاج سوء الهضم :

بعد أكلة ثقيلة مثل اللحوم يُشرب كوب ماء ساخن فيه مقدار ملعقة صغيرة من خل التُفاح.

لعلاج التهاب الحلق :

تؤخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء وذلك على شكل غرغرة خلال كُل ساعة ولمُدة خمس ثواني، ويُنصح ببلع ذلك كاملاً بعد الغرغرة، وعند ملاحظة أي تحسن اجعل الجرعة كُل ساعتين، ويُداوم على ذلك لمدة يومين فقط.

لتقوية اللثة وتطهير الفم : ـ

تُجرى مضمضة بمزيج من خل التفاح ٣٥ جرام مع ١٠٠ جرام من الماء.

لمكافحة الجراثيم والبكتيريا : ـ

معلوم أن الجراثيم التي بداخل جسم الإنسان تعيش على امتصاص الماء الذي تحتاج إليه خلايا جسم الإنسان، ولكن وجود مادة البوتاس الموجودة بخل التفاح لا تدع الجراثيم تمتص الماء من خلايا جسم الإنسان بل تكون الخلايا هي التي تمتص الماء من تلك الجراثيم، وعندها تموت تلك

الجراثيم، ولهذا يُنصح بتزويد خلايا جسم الإنسان بمادة البوتاس الموجودة بخل التُفاح وذلك بأخذ ملعقة صغيرة من خل التفاح في كأس ماء مرة في اليوم.

لعلاج الشقيقة : ـ

يتم ذلك بواسطة الاستنشاق، وهو وضع مقداراً مُتساوياً من الخل والماء في وعاء على النار حتى درجة الغليان، وعند صعود البُخار يتم استنشاقه ٢٠ مرة أو أكثر.

يُمكن تحضير خل التفاح بالطريقة التالية : .

١ . تُغسل ثمار التفاح جيدا ثم تُجفف.

٢ . تُقطع الثمار دون تقشيرها أو نزع بذورها إلى قطع متوسطة مُتماثلة الحجم، وتُوضع في إناء (فخاري أو زجاجي) ولا يجوز استخدام أوان معدنية لأنها تتفاعل مع خل التفاح.

٣ . يُغطى الإناء بقطعة قماش مسامي (قُطن أو كتان).

٤ . يُوضع الإناء في مكان دافئ لبضعة أسابيع لتتم عملية التفاعل بفعل البكتيريا الموجودة في الهواء.

٥ . بعد تمام عملية التفاعل يكون عصير التفاح قد تحول إلى خل التفاح ويُعرف برائحته النفاذة وطعمه اللاذع.

٦ . يُصفى العصير من التفل بقطعة قماش مسامي ويُحفظ في زجاجة.

فوائد التمر الصحية

ثبت علميا أن المُكثرين من التمر أقل الناس إصابة بالسرطان، وثبت أن الرطب يحتوي على مواد مُسهلة تُنظف المعدة مما يُساعد على الولادة لأنه يُسهل حركة الرحم وانقباضه، وهو أفضل من الحُقنة الشرجية التي يُعطيها الأطباء للأم عند الولادة، كما إنه يُعطي طاقة للأم أثناء الولادة لاحتوائه على الجلوكو والفركتوز وهُما سريعا الامتصاص ... هذا بالإضافة إلي أنه يحتوي على هرمون يُزيد الطلق ويُنظمه، كما يمنع حدوث المُضاعفات أثناء الولادة مثل النزيف، وحُمى النفاس.

يحتوي التمر علي العناصر التالية :ـ

يحتوي على فيتامين (أ) الذي يقوي البصر ويحد من نشاط الغُدة الدرقية فيُضفي الهدوء النفسي وهدوء الأعصاب، كما ويُزيل المزاج العصبي وبالأخص لدي الأطفال ... كما يُعالج اضطراب المجاري البولية، ويؤخذ على الريق ليُزيل السُعال، وأوجاع الصدر، كما إنه طارد للبلغم ومُفيد جداً لأوجاع الظهر ...كما إنه مُفيد جداً للصائمين لذا أمرنا رسول الله صلي الله عليه وسلم في الإفطار عليه وقت الصيام أو بعده.

فوائد التمر:

١ . يحتوي التمر على الحديد وسُكر الجلكوز الذي يُفيد الدماغ، وفيه الكثير من المواد الغذائية .. وكذلك يحتوي على معادن النحاس،

والكبريت، والصوديوم، والبوتاسيوم، والحديد، والكالسيوم، والفسفور، والمنجنيز، والماغنسيوم.

٢ . والتمر من أغنى الفواكه بالفسفور المعروف بتنشيطه للفكر، وأيضاً أن نسبة الفسفور العالية في التمر كانت سبباً في خلو بعض البلدان التي يكثر فيها التمر من أمراض السرطان.

٣ . كما ويحتوي التمر على هرمون البيتوسين الذي يقوي عضلات الرحم، ويُنضم الانقباضات العضلية أثناء الطلق، ويُزيده إذا كان الطلق بارداً.

٤ . التمر مقوي للأعصاب والعضلات، ويُؤخر الشيخوخة، وإذا أضيف للحليب كان من أحسن الأغذية وبخاصة إلى من كان جهازه الهضمي ضعيفاً، ونسبة السُكر العالية في التمر تُخزن في الكبد، وتُساعد في القضاء على السموم بالجسم .

٥ . وللتمر خاصية نشر السكينة والهدوء في النفس عند تناوله صباحاً مع كوب من الحليب، وكذلك فهو يُرطب الأمعاء ويخفضها من الضعف والالتهاب، كما يقضي على الدوخة والكسل، لذا كان الرسول صلى الله عليه وسلم يجعل أول إفطاره الرطب.

٦ . وأعظم غذاء ودواء لرجال الفضاء هو التمر وهو أكثر من الكافيار صحياً، كما يُعتبر ليف النخيل أفضل مُنظف للجسم البشري ويحميه من الأمراض الجلدية، ويُعتبر تمر المدينة المنورة أكثر من ستين صنفاً، وهو أفضل تمر في العالم، وكُل مائة جرام من التمر تحتوي على ٣١٨

سُعراً حرارياً يُقابلها **٣١٥** سُعراً حرارياً في كُل مائة جرام من العسل، والتمرة الواحدة تمدك بسعرات حرارية تكفي لمجهود يوم كامل ملؤه النشاط والحيوية.

فوائد البُرتقال الصحية

الطاقة المُحركة للجسد تأتي من السُكر، والطعام يُوفر هذا السُكر إما بطريقة مُباشرة عبر الفاكهة، أو بطريقة غير مُباشرة عبر طعام آخر يحوله الجسد إلى سُكر بعمليات عدة مُعقدة ومُتعبة عند الحاجة إليه، والفاكهة طعام غني بالسُكر البسيط، وبالمعادن القلوية، والفيتامينات، وبالأحماض العضوية والأمينية بأبسط أشكالها، لذا فهي تدخل الخلايا من دون أن تُتعب الجسد، ومن دون أن تستهلك من طاقته، ويقول هربرت سبنسر : . إن ما يتوفر من طاقة خلال عملية هضم الفاكهة يذهب للبناء ولعمليات الجسد الضرورية الأخرى. فعندما يزعمون أن الإنسان العادي يحتاج إلى ٢٥٠٠ وحدة حرارية يومياً فإنهم لا يعترفون بأن ٣٥ % منها تذهب هدراً على الهضم، وعلى إصلاح ما أفسده هذا الأكل، وعلى إخراج السموم التي يولدها. وكذلك لا يعلمونك أن ١٧٠٠ وحدة متوفرة في بعض أصناف الفاكهة، لأن ٩٠ % منها يُغذي الجسد ويُعطيه كُل ما يحتاجه للبناء خصوصاً إذا أضفنا القليل من المكسرات النيئة والخضار الطازج.

والبُرتقال فاكهة غنية بالماء المُقطر، والسكر، وفيتامين C، والأملاح القلوية التي تُحافظ على شباب الخلايا. وهو أيضاً مانع للأكسدة لاحتوائه على مادة BIOFLAVONOIDالبيوفلافونيد التي تُطهر الجسم من "الشوارد الحُرة" ولذا يُنصح بإطعامه للمرضى. وهو غني أيضاً بالألياف

الطبيعية، وله مذاق شهي بأشكاله المُتعددة من سُكري إلى نصف سُكري وحامضي، لترضي كل الأذواق.

والبرتقال يحوي مواد قلوية تنفع في حالة تقرح المعدة، لأن حامضها يتحول إلى سُكر قلوي عند الهضم. وشرابه لذيذ جداً، ومُنعش إذا تم تناوله فور عصره وبتمهل، ولكن بشرط عدم عصر القشرة التي تحتوي سموماً لقتل الحشرات المؤذية للثمرة، ويحتوي البُرتقال على ٨٠ % من وزنه ماء، و حوالي ٢ % دهون، وحوالي ١٠ % ألياف، و ٥ % مواد معدنية وأحماض، وحوالي ٣ % سُكريات وفيتامينات، كما ويوجد في البرتقال أملاح معدنية مثل الكبريت، والفوسفور، والكالسيوم، ونُحاس، وفيتامين سي، وفيتامين بي١ وبي ٢.

ويُساعد البرتقال على تثبيت الكالسيوم في العظام، وهو مُقاوم لأمراض البرد، ويُساعد على حماية الأسنان من التسوس، كما لا يُنصح بشُرب عصير البُرتقال للمصابين بقرحة المعدة والإثني عشر.

وإذا كُنت مُدخناً ينصح الدكتور لينس بولنج بأن أفضل وسيلة للإقلاع عن التدخين هي أن يتناول المُدخن بُرتقالة عندما يحس برغبة مُلحة في التدخين. وفي أحدى جامعات بريطانيا أجريت تجربة لدراسة فاعلية البُرتقال في الإقلاع عن التدخين حيث استمر مجموعة من المُدخنين على تناول البُرتقال لمُدة ٣ أسابيع، ووجد بعد انقضاء هذه المدة أن ٢٠ % من المُدخنين قد استطاعوا بالفعل الإقلاع عن التدخين، وأن باقي أفراد المجموعة استطاع أغلبهم أن يُخفض من كمية السجائر اليومية عما

اعتاد على تناوله بنسبه وصلت في المتوسط إلى ٧٩ %. وتناول عصير الموالح بصفة عامة وبخاصة البرتقال له مفعول مقاوم للرغبة في التدخين لسبب غير واضح تماماً.

وللبرتقال فوائد عديدة، ومنها ما يلي : .

١ . البُرتقال فاتح للشهية، ومُنشط للدورة الدموية، ويُعتبر فاكهة حمضية ذات فوائد صحية عالية حيث يعمل على زيادة مقاومة الجسم ورفع مستواه الصحي ومقاومة الأمراض.

٢ . يُعتبر البرتقال من الأغذية "القلوية" حيث تخلق بعد عملية تمثيلها "أيضاً" مادة قلوية في الأنسجة، كما إن للبرتقال فوائد مُنشطة للدورة الدموية.

٣ . يعمل البرتقال كذلك على زيادة امتصاص الحديد مما يُؤدي إلى رفع مُعدل مستوى الحديد في الدم مما يُساعد في النشاط والحيوية.

٤ . كما إن للبرتقال فوائد جيدة كعلاج فعال في حالة الرشح والأنفلونزا.

٥ . البرتقال مُفيد للصدر والسُعال، وهو في نفس الوقت مُحفز للشهية، ومُنعش، ومشروب لجميع الأوقات.

٦ . كذلك لعصير البُرتقال فوائد في عملية رفع أداء الجهاز الهضمي، حيث يُعالج سوء الهضم، ويُنشط الجهاز الهضمي، ويُساعد في رفع مستوى تدفق وزيادة العصارات الهضمية.

٧ . البُرتقال يُفيد ويقوي العظام حيث يُساهم في عملية بناء العظام

لاحتوائه على نسبة جيدة من الكالسيوم.

٨ . يحتوي اُلبرتقال على الألياف التي لها دور جيد في الحد من الإمساك.

٩ . عصير البُرتقال يُعتبر من أفضل العصائر بعد أداء التمارين أو النشاط الحركي لاحتوائه على نسبة جيدة من المعادن والمواد النشوية والفيتامينات.

١٠ . أكدت دراسة علمية حديثة أن ثمار البرتقال تُعالج ١٢ مرضاً، وتقوي جهاز المناعة في الإنسان، ولها نشاطات بيولوجية عديدة. وقالت الدراسة أن ثمار وأوراق البرتقال غنية بمادة البكتين التي تُخفض نسبة الكولسترول في الدم، وأيضاً مادة النيوفلاتونيدز التي تمنع تجلط الدم على جُدران الأوعية الدموية، وتُساعد على ضخ الدم بسهولة، وتُقلل حدوث الإصابة بأمراض القلب، وأكدت د. سهام نجم رئيسة قسم الفارماكولوجي بالمركز القومي للبحث الطبي بالقاهرة في دراستها أن الأبحاث التي أجريت على حيوانات التجارب أثبتت أن عصير البُرتقال يخفض ضغط الدم، ويُقلل من حركة عضلات الأمعاء والرحم ويُمكن استعماله في حالات ارتفاع ضغط الدم والمغص والإسهال، كما إنه يُعطي تأثيرا يُشابه هرمون البروجسترون على الأغشية المُخاطية للرحم، ونصحت الدكتورة سهام نجم بالإكثار من تناول البرتقال في حالات الحمل، والحالات التي يكون فيها الرحم مُتقلصاً كما إن لها تأثيراً قوياً ضد البكتريا والميكروبات التي تُهاجم الإنسان.

١١ . اكتشف العلماء فائدة جديدة للبرتقال تتمثل في رائحته التي تُساعد

على تهدئة أعصاب المرضى قبل بدأ الكشف عليهم، أو خلال عملية الكشف نفسها، فقد تم أخيراً أجراء بعض الدراسات والفحوصات على المرضى الذين يشعرون بالقلق قبل دخولهم إلى طبيب الأسنان خوفاً من خلع الضرس والآلام التي تعقب ذلك، ووجد أن النساء أكثر تأثراً برائحة البُرتقال من الرجال، وفي إحدى العيادات الخاصة فوجئ المرضى الجالسون في غُرفة الانتظار برائحة البرتقال تملأ المكان، وبعد إجراء عملية الكشف تم توجيه سؤال للمرضى حول تأثير ذلك عليهم أثناء عملية الكشف، وجاءت النتيجة بأن أكثر الناس أعربوا عن شعورهم براحة نفسية وهدوء أعصاب قبل الدخول إلى الطبيب وبخاصة النساء، وربما كان ذلك عائداً إلى أن المرأة تفوق الرجل إلى حد ما فيما يختص بالمشاعر والأحاسيس على حسب ما ورد في تلك الدراسة، وقد قام هؤلاء العلماء وهم من أصل نمساوي بنشر تلك الدراسة ونتائجها في إحدى الصُحف الألمانية، وبعد نشرها بفترة بسيطة لوحظ أن رائحة البرتقال بدأت تنتشر في العديد من العيادات الخاصة بأطباء الأسنان.

١٣ . عصير البرتقال مُفيد وبخاصة لمرضي ضغط الدم أو ممن يعانون من البدانة، فلقد توصلت دراسة إلى أن شُرب نصف كوب من البُرتقال كُل صباح يُساعد في الوقاية من السكتات الدماغية، فضلاً عن دوره المعروف في المحافظة على صحة وسلامة القلب، وتقليل ضغط الدم وكونه مصدراً مثالياً للكالسيوم والفوليت والبوتاسيوم, وأشار باحثو معهد بحوث الصحة العامة بفنلندا إلى أن الآثار الوقائية لعصير

البُرتقال تعود إلى غناه بفيتامين (سي) الذي يُعتبر أقوى مُضادات الأكسدة التي تُخلص الجسم من السموم والجزيئات الضارة المؤذية للخلايا، وأظهرت الدراسة الجديدة التي نُشرت بمجلة «ستروك» الأمريكية أن عدم الحصول على كميات كافية من فيتامين سي من الغذاء يُزيد خطر الإصابة بالسكتة الدماغية، وبخاصة بين الرجال المُصابين بارتفاع ضغط الدم أو ممن يُعانون من البدانة، ووجد العُلماء في دراستهم التي شملت ألفين و٤١٩ رجلاً أن خطر الإصابة بالسكتة الدماغية يزيد لأكثر من الضعف عند الذين تنخفض عندهم مستويات فيتامين (سي)، وكان عُلماء أمريكيون قد اكتشفوا أن شُرب كوبين عصير بُرتقال يومياً لستة أسابيع يُساعد على خفض ضغط الدم الانقباضي بحوالي ١٠ ملليمترات زئبق.

١٤ . يُعتبر البُرتقال من الأغذية المُثيرة لشهية الطعام، وهو كذلك مُنشط للدورة الدموية، وكذلك يُعتبر علاجاً فعالاً في حالة سوء الهضم المُزمن حيث يُنشط جهاز الهضم، ويُثير تنظيم العُصارات الهضمية.

١٥ . ويعمل البُرتقال على تثبيت الكالسيوم في العظام مما يساعد في الحد من حدوث مرض وهن وهشاشة العظام. كما يُفيد في الحد من الإمساك، وبخاصة إذا تناول بُرتقالة قبل النوم. والبُرتقال فاتح للشهية، ومُنشط للدورة الدموية.

١٦ . كما وتُعتبر فاكهة "البُرتقال" من الحمضيات ذات الفوائد الصحية العالية حيث تعمل على زيادة مقاومة الجسم ورفع مستواه الصحي

ومقاومة الأمراض، حيث تُعتبر من الأغذية "القلوية" حيث تخلق بعد عملية تمثيلها "أيضاً" مادة قلوية في الأنسجة، كما إن للبُرتقال فوائد مُنشطة للدورة الدموية، وتعمل كذلك على زيادة امتصاص الحديد مما يُؤدي إلى رفع مُعدل مستوى الحديد في الدم مما يُساعد في النشاط والحيوية، كما إن للبُرتقال فوائد جيدة كعلاج فعال في حالة الرشح والأنفلونزا.

فوائد الموز الصحية

ورد ذكر الموز في القرآن الكريم في سورة الواقعة حيث قال الله تعالى "وطلح منضود" وقد اختلف العُلماء في التفسير، ويُعتبر الموز من أطول النباتات على وجه الأرض بدون جذع خشبي حيث يتراوح ارتفاعها حوالي ٣٠ قدماً، وتُثمر شجرة الموز مرة واحدة فقط ومن ثم يتم قصّها للسماح للفسيلة الصغيرة بأخذ الدور الجديد للنبتة، وأفضل الموز الذي يُقطف وهو أخضر ويُترك للنُضج بعيداً عن النبتة حيث إذا تُرك عليها تنفتح الثمرة وتُصبح قُطنية من الداخل ولا طعم فيها ...

ويعود تاريخ الموز إلى الهند، وقد اختلف في مرجعه فقال البعض إنه ماليزي وقد عُرف الموز قبل ميلاد المسيح عليه السلام بحوالي ١١٠٠ سنة بينما عرفه العالم الجديد عام ١٥١٦م حيث غُرست أول نبتة له في الكاريبي آنذاك، وعُرض الموز لأول مرة في ولاية فيلاديلفيا في معرض سينتينيال عام ١٨٧٦م وكما ذكرت سابقاً فإن كلمة "موز" أصلاً مُعربة من الكلمة الهندية "موزى" وباللغة العربية الفُصحى يُسمى الموز بـ "الطلح" وهُناك أسماء عديدة للموز مثل بنّا **Banna** وغانا **Ghana** وفُنانا **Funana** إلى أن أطلق عليه الإفريقيون اسمه الحالي **Banana**.

ولقد عرف الإنسان مزايا وخواص الموز الغذائية والطبيّة مُنذ أقدم العصور، ومُنذ عام ٦٩ قبل الميلاد أعتبر الموز طعام الفلاسفة والمُفكرين، وذلك لأن حُكماء الهند وفلاسفتها كانوا يلجأون إلى شجرة الموز،

ويستظلون بظلها ويأكلون من ثمارها التي كانت تُساعدهم على الصبر والتأمل، وقد كان نابليون بونابرت يُفضل الموز على أي طعام آخر .

وللموز فوائد عديدة منها :

١ . عُرف الموز في الطب القديم بأنه ينفع من حُرقة الصدر والرئة والسُعال، وقروح الكليتين، والمثانة، ويُدر البول، ويُزيد في ماء الرجل ويُنشط الفحولة ويُلين البطن ويُسمن كثيراً، والإكثار منه يضر المعدة، ويُثقل ويزيد في الصفراء، والبلغم، ودفع ضرره يكون بالسكر والعسل والزنجبيل، وإذا طُبخ في دُهن اللوز أصلح الصدر سريعاً، وإذا مُزج بالخل أو عصير الليمون وطُلي به الرأس الأقرع يُفيد كثيراً، وطبخه مع بذر البطيخ ودهن الوجه به يجلو الكلف ويُنعّم البشرة ويُحسن اللون، وان وضع ورقة على الأورام حللها. "انتهى كلامه".

٢ . ويُعتبر الموز من أفضل مصادر الطاقة الطبيعية للإنسان فهو خالي من الصوديوم ولذلك يُقلل من مخاطر ارتفاع ضغط الدم، وهو خالي من الدُهن والكولسترول، ويحتوي الموز على كربوهيدرات سهلة الهضم مُقارنة بالفواكه الأخرى.

٣ . ساعدت الأبحاث في الطب الحديث على التوعية والتعريف بأن الموز قد يحد من الوفاة الناتجة عن أمراض القلب لبعض الحالات، وهذا لا يعني أن الغذاء المتوازن والرياضة لا يُساعدان على خفض مخاطر العوامل المُساعدة لأمراض القلب.

٤ . أكد أخصائيو التغذية أن كُل مائة جرام من الموز الناضج تُعطي الجسم

مائة سُعر حراري، كما أن الموز غني بالألياف وفيتامينات A,B,C بالإضافة إلى الأملاح المعدنية كالحديد والزنك والفسفور والمنجنيز والصوديوم، كما يحتوي على الماء والنشا وسُكر العنب وسُكر القصب مما يجعله مصدراً حيوياً للعناصر التي يحتاجها الجسم البشري.

٥ . أظهرت دراسة سويدية حديثة أن الموز الناضج أو المطهو يحتوي على مواد تُزيد من مقاومة الخلايا التي تُبطن المعدة للقُرحة، وقد تمنع حدوثها وتُساعد على الشفاء منها في حالة الإصابة بها.

٦ . أخصائيو التغذية أكدوا أن الموز الغني بعُنصر البوتاسيوم يُساعد في الحفاظ على سلامة العضلات والعظام ويؤدي إلى تقليل ضغط الدم الشرياني، وبالتالي يُخفض إلى حد كبير من احتمالات الإصابة بالنوبات القلبية.

٧ . كما أن للموز أثراً إيجابياً على عملية الهضم في الأمعاء خلافاً للاعتقاد الشائع بأن الموز يُسبب الإصابة بالإمساك أو الإنتفاخات، وأن أثر الموز على عملية الهضم يزداد كُلما كان الموز ناضجاً.

٨ . عندما طرح هرمون [الميلاتونين] كدواء يُحافظ على الشباب ومُضاد للشيخوخة وإطالة العُمر الافتراضي، وقد كشفت دراسات علمية أن ثمار الموز هي الفاكهة الوحيدة التي يُمكن الاعتماد عليها كبديل لهذا الدواء، حيث تتميز ثمار الموز بغناها بهذا الهرمون، وقد ثبت إن ثمار الموز ليست غنية فقط بالميلاتونين الذي يُعد ترياق الصحة والشباب بل إن ثمار الموز الناضجة تُعد مصدراً غنياً بالمُغذيات والسُكريات

السهلة الامتصاص ولذلك فهذه الثمار مُولدة للطاقة، وباعثة للحيوية، كما ويُمكن الاعتماد عليها في النُظم الغذائية الهادفة للحيوية ورشاقة الجسم.نظراً لاحتوائه على فيتامين [B2]، كما أنه ضروري لانطلاق الطاقة في خلايا الجسم من الدهون والكربوهيدرات والبروتين، كما إنه ضروري أيضاً لامتصاص الحديد وبناء الهيموجلوبين الدموي. ولفيتامين [B2] فوائد صحية للجلد والبصر.

ويذكر الأطباء أن ثمار الموز سماها القُدماء [طعام الفلاسفة] لأنه كان غذاءً أساسياً عند عُلماء الهند وفلاسفتها القدامى مُؤكداً أن نشاء الموز لا نظير له في الفواكه أو النشويات، إذ ينفرد نشاء ثمار الموز بأنه لا يتم تخزينه في الجسم فتناول الكثير منه لا يُؤدي إلى أي زيادة في الوزن، ومن هذا المُنطلق ظهرت الوصفات الغذائية التي تضمن الموز كعنصر أساسي لأي نظام غذائي لثبات وزن الجسم والحفاظ على الرشاقة وصفاء الذهن، وأشار إلى أن هذه الميزة التي تتمتع بها ثمار الموز لا مثيل لها في أي غذاء سوى البطاطا ... وقال إن الفرق الوحيد أن الموز فاكهة والبطاطا تنتسب إلى الخضراوات فضلا عن أنها درنات من جذور النبات، ويرصد الدكتور محمود درويش فوائد طبية أخرى للموز في أن ثمرته هي الثمرة الوحيدة التي تُؤكل نيئة لمرضى قُرحة المعدة.

٩ ـ كما إنها تُساعد على خفض ضغط الدم المُرتفع، وتُؤهل ثمار الموز لهذه الوظيفة احتواء الثمار على نسبة عالية من البوتاسيوم مُصاحباً لها كمية قليلة من الصوديوم، كما أن الموز مُضاد للحموضة ويرجع ذلك

لاحتواء الثمار على نسبة عالية من الأملاح القلوية التي تعادل حموضة المعدة، علاوة على أن تناول ثمار الموز مُهم في حالات سوء التغذية ونقص الفيتامينات وذلك عند تناوله باستمرار مع نظام غذائي مُعين .

و التركيب البيوكيميائي لثمار الموز يتضمن ٢٤ % منه كربوهيدرات و٢ % بروتين، و٤ % دهون، و٥ % ألياف، و٥٧ % ماء، أما الفيتامينات فيحتوي الموز على ٤٣٠ وحدة دولية من فيتامين [A] و ٠.٩ ملليجرام من فيتامين [B1]، و ٠.٦ ملليجرام من فيتامين [B2]، و١٠ ملليجرامات من فيتامين [C] إلى جانب ٤٢٠ ملليجراماً بوتاسيوم، و٨ ملليجرامات كالسيوم، و٣١ ملليجرام منجنيز، و ٤٦ ملليجرام ماغنسيوم، و٢٨ ملليجراماً فسفور، وهذا بخلاف عدد من الأحماض المُهمة للجسم.

١٠ . والموز مُضاد للشيخوخة، كما يعمل علي تزويد الجسم بالطاقة.

١١ . يزود الجسم بفيتامينات [A] و[B].

١٢ .كما يُعتبر الموز من النباتات الغنية بالأملاح المعدنية.

١٣ . يُساعد الموز على خفض ضغط الدم.

١٤ . ويُساعد الموز أيضاً على نمو الدماغ.

١٥ .كما إن الموز يُساعد على مكافحة القرحة الهضمية.

١٦ . ويؤكد الدكتور محمود درويش فوائد طبية أخرى للموز في أن ثمرته

هي الثمرة الوحيدة التي تؤكل نية لمرضى قُرحة المعدة, كما أنها تُساعد على خفض ضغط الدم المُرتفع، ويُؤهل ثمار الموز لهذه الوظيفة احتواء الثمار على نسبة عالية من البوتاسيوم مصاحباً لها كمية قليلة من الصوديوم, كما أن الموز مُضاد للحموضة، ويرجع ذلك لاحتواء الثمار على نسبة عالية من الأملاح الكلوية التي تُعادل حموضة المعدة علاوة على أن تناول ثمار الموز مُهم في حالات سوء التغذية ونقص الفيتامينات، وذلك عند تناوله باستمرار مع نظام غذائي مُعين.

١٧ . الموز فاكهة مُغذية تحتوي على نسب من السُكر والبروتين والدهون إضافتاً على احتوائها على تسعة فيتامينات هي فيتامين (ج)، و (أ)، و (ب١)، و (ب٢)، و(ب٦)، و (هـ)، و (د)، كما يحتوي على عدد كبير من الأملاح المعدنية الهامّة والضرورية لجسم الإنسان. ولذلك فإن الموز يقوّي الدم، والعضلات، والأنسجة، ويُرمم الخلايا، ويُجددها، ويُعد من الأغذية المُضادة للتعب الجسدي، والإرهاق الذهني، ويقوّي الذاكرة.

١٨ . للموز فوائد طبية عديدة عرفها الإنسان مُنذ زمن بعيد فالمواظبة على تناوله في الصباح يمنع حدوث القرحة المعوية. وكان الصينيون القدماء يستعملون خُلاصة جذور الموز لمعالجة الصداع والحصبة. وتُظهر الأبحاث الحديثة فعالية الموز في معالجة الإسهال الشديد بفضل احتوائه على البكتين.

١٩ . أن تناول الموز بشكل مُنتظم يمنع الإصابة بالجلطات الدماغية،

لاحتوائه على معدني الكالسيوم والبوتاسيوم المنشطين للدماغ والمانعين لارتفاع الضغط الدموي واللذين يحتاج الجسم إلى ٢.٤ جرامات يومياً من كُلٍ منهما لسد حاجاته وإتمام التفاعلات الكيماوية لبقائه بصحة جيدة.

٢٠. الموز غني بالألياف التي تحمي الجسم من الإصابة بالأورام السرطانية.

٢١ . يحمي الجسم من فقر الدم.

٢٢ . قشر الموز يحتوي على مادة اليسراتونين وهي مادة تُعتبر من مكونات الدماغ، كما وتُساعد على تهدئة الأعصاب والشعور بالارتياح.

٦

فوائد الحلبة الصحية

الحلبة عُشب حولي يتراوح ارتفاعها ما بين ٢٠ ـ ٦٠سم، لها ساق أجوف ويتفرع منه سيقان صغيرة يحمل كل منها في نهايتها ثلاث أوراق مسننة طويلة، ومن قاعدة ساق الأوراق تظهر الأزهار الصفراء الصغيرة التي تتحول إلى ثمار على شكل قرون معكوفة طول كل قرن حوالي ١٠سم وتحتوي على بذور تشبه إلى حد ما في شكلها الكلية وهي ذات لون أصفر تميل إلى الخضار.

ونبات الحلبة عبارة عن نبات عشبي حولي صغير يحمل ثماراً على هيئة قرون تحمل كل ثمرة عدداً من البذور ويوجد نوعان من الحلبة، الحلبة البلدي العادية ذات اللون المصفر والحلبة الحمراء والمعروفة بحلبة الخيل وهما يختلفان اختلافاً كثيراً، والحلبة المعنية هنا هي الحلبة العادية الصفراء.

واسم الحلبة جاء من اسم (حلبا) وهو من أصل هيروغليفي ولها أسماء أخرى مثل أعنون جاريفا، وفريقه، وفريكه، وحليب، ودرجراج، وقزيفة، وحمايت، وتُعرف الحلبة علمياً باسم **Trigonellafoenum - graecum** من الفصيلة البقولية. والجزء المستعمل من نبات الحلبة هو البذور، والبذور المنبتة.

ويذكر عن القاسم بن عبد الرحمن، أنه قال : قال رسول الله صلى الله عليه وسلم : استشفوا بالحلبة ، وقد عرف العرب الحلبة منذ القدم وقد

جاء في (قاموس الغذاء والتداوي بالنبات) أن الأطباء العرب كانوا ينصحون بطبخ الحلبة بالماء لتليين الحلق والصدر والبطن ولتسكين السعال وعسر النفس والربو كما تفيد للأمعاء والبواسير، وكذلك إذا طبخت وغسل بها الشعر جعلته مجعدا وجميلا , وفي الطب الحديث تبين من تحليل الحلبة أنها غنية بالمواد البروتينية والفوسفور والمواد النشوية وهي تماثل في ذلك زيت كبد الحوت , كما تحتوي أيضا على مادتي الكولين والتريكو نيلين وهما يقاربان في تركيبهما حمض النيكوتينيك وهو أحد فيتامينات (ب), كما تحتوي بذورها على مادة صمغية وزيوت ثابتة.

وقد قيل في الحلبة : لو علم الناس بما فيها من فوائد لاشتروها بوزنها ذهباً، كما قال العالم الإنجليزي (كليبر) : لو وضعت جميع الأدوية في كفة ميزان ووضعت الحلبة في الكفة الأخرى لرجحت كفة الحلبة.وفي الطب النبوي لابن القيم يُذكر عن النبي ﷺ أنه عاد سعد بن أبي وقاص ﵁ بمكة، فقال : ادعوا له طبيباً، فدُعي الحارث بن كلدة، فنظر إليه، فقال : ليس عليه بأس، فاتخذوا له فريقة، وهي الحلبة مع تمر عجوة رطب يُطبخان، فيحساهما، ففعل ذلك، فبرئ.

وقوة الحلبة من الحرارة في الدرجة الثانية، ومن اليبوسة في الأولى، وإذا طبخت بالماء، لينت الحلق والصدر والبطن، وتسكن السعال والخشونة والربو، وعسر النفس، وتزيد في الباه، وهي جيدة للريح والبلغم والبواسير، محدرةالكيموسات المُرتبكة في الأمعاء، وتحلل البلغم اللزج من الصدر، وتنفع من الدبيلات وأمراض الرئة، وتستعمل لهذه الأدواء في الأحشاء مع السمن والفانيذ. وإذا شربت مع وزن خمس ملاعق فوة، أدرت الحيض،

وإذا طبخت، وغسل بها الشعر جعدته، وأذهبت الحزاز.

ودقيقها إذا خلط بالنطرون والخل، وضمد به، حلل ورم الطحال، وقد تجلس المرأة في الماء الذي طبخت فيه الحلبة، فتنتفع به من وجع الرحم العارض من ورم فيه. وإذا ضمد به الأورام الصلبة قليلة الحرارة، نفعتها وحللتها، وإذا شرب ماؤها، نفع مع المغص العارض من الرياح، وأزلق الأمعاء.

وإذا أكلت مطبوخة بالتمر، أو العسل، أو التين على الريق، حللت البلغم اللزج العارض في الصدر والمعدة، ونفعت من السعال المتطاول منه ، وهي نافعة من الحصر، مطلقة للبطن، وإذا وضعت على الظفر المتشنج أصلحته، ودهنها ينفع إذا خلط بالشمع من الشقاق العارض من البرد، ومنافعها أضعاف ما ذكرنا.وزيت طيار يشبه زيت اليانسون.

المحتويات الكيميائية للحلبة

تحتوي الحلبة على كمية كبيرة من البروتين بنسبة ٢٨.٩١ % ومواد دهنية ونشا، كما تحتوي على أهم المعادن وهو الفوسفور وهو يماثل زيت كبد الحوت وقلويدات مثل الكولين والترايجونيلين ومواد صمغية وزيوت ثابتة ومواد صابونية وستيرولات ومواد سكرية ذائبة مثل الجلاكتوزوالمانوز، كما تعتبر الحلبة مصدرا أساسيا للسبوجنين والتي تعتبر أساسية في تشييد الستيرويدز، كما أن الحلبة تحتوي على مركب الدايزوجنينوالياموجنين.

استعمالات الحلبة

لقد سجلت بردية (إيبرز) المصرية التي يرجع تاريخها إلى نحو سنة ١٥٠٠ قبل الميلاد وصفة للحروق من الحلبة،وكانت الحلبة تستخدم في مصر القديمة للحث على الولادة.

وفي القرن الخامس قبل الميلاد اعتبر الطبيب الإغريقي أبقراط الحلبة عشب ملطف قيم، وأوصى العالم (دسقوريدس) في القرن الميلادي الأول بالحلبة كدواء لكل أنواع المشكلات النسائية بما في ذلك التهاب الرحم والتهاب المهبل والفرج.

والحلبة تستعمل على نطاق واسع في جميع أنحاء العالم كمغذية وكدواء في نفس الوقت، ومن الاستخدامات الشعبية في المملكة أن القمم الطرفية للنبات الأخضر وكذلك الأوراق تؤكل نظرا لقيمتها الغذائية العالية، كما أن البذور المستنبتة تباع في المحلات التجارية الكبيرة حيث تؤكل مع السلطات، وهناك بعض الأكلات الشعبية في بعض مناطق المملكة تكون الحلبة في مقدمتها حيث أنها مادة مشهية وبالأخص في شهر رمضان.

وفي منطقة نجد تستخدم النفاس الحلبة حيث تكون وجبة عشاء رئيسية مع المرقوق أو المطازيز، كما أن الأشخاص المصابين بالمشوع أو الملوع (تمزق عضلي في عضلات الكتف) يستخدمون سفوف الحلبة أو مغليها فيحصلون على نتائج إيجابية وهناك استعمالات داخلية وخارجية كما يلي :.

الاستعمالات الداخلية

١ . . يستعمل مغلي بذور الحلبة لعلاج عسر البول والطمث والإسهال.

٢ . . يستعمل مسحوق بذور الحلبة ممزوجاً بالعسل بمعدل ملعقة صغيرة من مسحوق الحلبة مع ملء ملعقة عسل ثلاث مرات يوميا لعلاج قرحتي المعدة والاثني عشر.

٣ . . يستعمل مشروب مغلي بذور الحلبة لعلاج أوجاع الصدر وبالأخص الربو والسعال بمعدل ملء ملعقة من البذور حيث تغلي لمدة عشر دقائق مع ملء كوب ماء وتشرب مرة واحدة في اليوم.

٤ . . يستعمل مسحوق بذور الحلبة على هيئة سفوف بمعدل ملء ملعقة متوسطة قبل الأكل بمعدل ثلاث مرات يوميا لتخفيض نسبة سكر الدم.

٥ . . تستخدم الحلبة كمنشط للطمث وخاصة لدى الفتيات في سن البلوغ وذلك بمعدل ملعقة متوسطة سفوفا مرتين في اليوم، لكن ننصح بالابتعاد عنها في حالة بدء فترة الحمل، حيث أنها تساعد على الإجهاض في الشهور الثلاثة الأولى من الحمل، بينما ينصح بها بعد الميلاد لما لها من خواص صحية عالية في هذه الفترة.

٦ . . تستعمل الحلبة مشهية إذا أخذ منقوعها ملعقة أكل في ملء كوب ماء وتنقع لمدة ساعتين وتؤخذ قبل الأكل مباشرة.

٧ . . إذا أخذ مقدار كوب من نقيع الحلبة على الريق فإنه يقتل الديدان

المعوية بمختلف أنواعها.

٨. . لقد استخلص زيت الحلبة في مصر لأول مرة وظهر من التجارب العملية أنه إذا أعطي للمرضعة٢٠ نقطة ثلاث مرات يوميا فإن حليبها يتضاعف ويزداد حجم الأثداء وتنفتح شهيتها للأكل.

٩. . ويستعمل مغلي مسحوق الحلبة، وذلك بأخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة ووضعها في ملء كوب ماء مغلي وتركها لمدة١٠ دقائق ثم تصفى ويؤخذ من هذا المحلول ملعقة واحدة كبيرة ثلاث إلى أربع مرات في اليوم من أجل تسكين سعال المصاب بالدرن.

الاستعمالات الخارجية

١. . لعلاج الحروق فيدهن الحرق بمزيج من مسحوق بذر الحلبة مع زيت الورد حتى تشفى الحروق بإذن الله.

٢. . لعلاج تشقق الجلد وتحسين لون البشرة يستعمل مغلي بذور الحلبة كغسول للأماكن المصابة بمعدل مرتين في اليوم.

٣. . لعلاج الروماتيزم والبرد وآلام العضلات، تستخدم بذور الحلبة بعد سحقها مع معجون فصوص الثوم مع قليل من زيت السمسم وتدلك بها المناطق المصابة.

٤. . لعلاج الدمامل تستخدم لبخة من مسحوق بذور الحلبة حيث تمزج كمية من المسحوق مع ماء فاتر مع تحريكها باستمرار حتى يصبح المزيج على شكل عجينة متماسكة ثم يوضع على الدمامل ويلف

عليه قطعة قماش وتعتبر هذه الوصفة أفضل وصفة ولا يفضل عليها أي علاج لتسريع فتح الدمل وشفائه، يمكن استعمال هذه الوصفة للخاراجات والداحس المتقيح والأصابع وكذلك خراجات الأثداء وخراجات الشرج الناتجة عن انسداد الناسور والإكزيما والقروح في الأقدام.

٥. . يُستخدم مطبوخ مسحوق الحلبة حيث يؤخذ حفنة يد من مسحوق الحلبة وتوضع في ثلاثة لترات من الماء وتغلى لمدة ١٠ دقائق ثم تبرد وتجلس فيه المرأة التي تعاني من أوجاع الرحم والورم.

وقد أجريت على الحلبة دراسات إكلينيكية على أمراض الكوليسترول وأثبتت الدراسات انخفاضاً مميزاً لكل من سكر الدم والكوليسترول، كما قامت دراسة على خلاصة بذور الحلبة من أجل تسهيل الولادة وقد كانت النتائج جيدة جداً وإيجابية، كما تمت دراسة علمية على تأثير الحلبة على السرطان الخاص بالكبد في حيوانات التجارب وكانت النتيجة هبوطاً كبيراً لسرطان الكبد.

ومن أهم الاستعمالات الحديثة والمثبتة علمياً والمسجلة في كل من دساتير الأدوية العشبية الإنجليزية والألمانية والأمريكية ما يلي : .

١. . مُخفضة لسكر الدم والكوليسترول والدهون الثلاثية.

٢. . تسهيل الولادة المتعسرة.

٣. . علاج الالتهابات الموضعية والحروق والقروح.

٤ . . مضادة للتشنجات.

٥ . . منشطة للرحم ومقوية للجهاز الهضمي.

٦. كما تعطى للفتيات في زمن البلوغ لتنشيط الطمث, وكذلك لفقر الدم ولضعاف البنية.

٧. زيت الحلبة يدر حليب المُرضع ويفتح شهيتها للطعام.

٨. توصف الحلبة للمرضعات بعد الوضع مباشرة، لزيادة إفراز الحليب.

٩. تعالج الإمساك بخلطها مع العسل : لطرد الديدان المعوية، لعلاج البواسير للمرضعات اللواتي يعانين من قله الحليب، غذاء أساسي للنفساء.

١٠.وتحتوي الحلبة على مادة الميوسيليج التي تدخل في صناعة الحبوب والكبسولات للعمل على تماسكها وعدم تفتيتها، كذلك تحتوي على مادة السابونينوالديوسجانين التي تعمل على تحفيز إفراز الهرمونات الجنسية الأنثوية، ويدخل أيضًا في صناعة حبوب منع الحمل والكورتيزونات التي تعمل كمسكنات للأمراض الصدرية والروماتيزم.

١١.أوراق الحلبة وكذلك البذور المستنبتة منها تؤكل لاحتوائها على فيتامينات لتقوية الجسم والدم، وتحتوي كذلك على البروتينات، الكربوهيدرات، الهرمونات، والسكريات، كما تغلى البذور وتحلّى بالسكر أو العسل، وتعطى للتدفئة أو التغذية في فصل الشتاء.

١٢.كما يمكن طحن الحلبة واستخدامها كلبخة مع الماء الساخن على

مكان الخراج لإنضاجه، وللإصبع الداحس، وخراريج الثدي والشرج.

١٣.ومن ناحية أخرى فإن بذور الحلبة مع عصير أوراق الصبار يمكن استخدامها كعجينة على فروة الرأس، لمنع سقوط الشعر وتأخير ظهور الصلع.

١٤.وهي حارة يابسة، لها لعابية ورطوبة مفضلة تلين وتحلل سائر الصلابات والأورام، وإذا طبخت بالتمر والتين والزبيب وعقد ماؤها بالعسل أذهبت أوجاع الصدر المزمنة والسعال والربو وضيق النفس، ومتى طبخت مفردة وشربت مع العسل حللت الرياح والمغص وبقايا الدم المتخلف من النفاس والحيض وأخرجت الأخلاط المتبقية والله أعلم.

١٥.يؤخذ ملء ملعقة كبيرة من مسحوق الحلبة البلدي وتوضع في وعاء ويضاف لها ملء كوب ماء وتوضع على نار هادئة ويترك فوق النار حتى يصير حجم الماء يعادل ربع الكوب ثم يزاح من على النار ويصفى ويشرب على الريق يومياً، لعلاج القولون.

محاذير استخدام الحلبة

١. نعم يوجد محاذير حيث لا يجب استخدام الحلبة للمرأة الحامل حيث أنها تنشط الرحم ويمكن أن تسقط المرأة عند استخدام الحلبة كعلاج ولكن ليس بكميات قليلة كالتي تضاف لبعض المأكولات أو السلطة، كما لا يمكن استخدامها للأطفال تحت سن السنتين، كما يجب عدم استخدام الحلبة لمرضى السكر من النوع المعتمد على الأنسولين إلا

بعد استشارة المختص.

٢. كما يجب على أي شخص يعمل فحص سكر الدم أو الكوليسترول عليه أن يشعر المختبر أنه يستخدم الحلبة لكي يأخذ في الحسبان الزيادة والنقصان في نتائج الفحص، وقد تتدخل أيضاً مع أدوية تخثر الدم وكذلك مع الهرمونات.

وهكذا تعتبر الحلبة تلك النبتة ذات الحبوب الصغيرة صيدلية متكاملة يمكن استخدامها خارج وداخل الجسم.

فوائد البطيخالصحية

البطيخ الأحمر أو (الحبحب) هو مُرطب، ومُبرد، ومُسمن، ويُفتت الحصى، ويُصلح المعدة، ويغسل البطن.والبطيخ فاكهة حلوة، ومن المحاصيل المُرطبة أثناء الصيف إذ يحتوي على نسبة عالية من الماء أكثر من ٩٠ %، وهو من الخضراوات الغنية بالنياسين، كما إنه يحتوي على كميات متوسطة من فيتامين (أ)، ومصدر جيد للبوتاسيوم، ويحتوي على عناصر غذائية وأملاح معدنية، وقد جاء ذكر البطيخ بالسُنة النبوية ما رواه الترمذي عن الرسول ﷺ أنه كان يأكل البطيخ بالرطب ويقول : يدفع حر هذا برد هذا، وبرد هذا حر هذا.

وتجدر الإشارة إلى أن ثمار البطيخ تُصاب بأضرار البرودة إذا تعرضت لدرجة الصفر المئوي فتظهر تغيرات سطحية وصبغات بُنية على قشرة الثمرة، ويتكون طعم غير مرغوب بعد أسبوع واحد من التخزين في هذه الدرجة، كما تفقد الثمار لونها الأحمر القاتم في المخازن المبردة بينما يتحسن لون وطعم الثمار بعد أسبوع واحد من الحصاد إذا خُزنت عل درجة ٢١م، ويُصاحب التخزين تغيرات غير مرغوبة مما يؤدي إلى تدهور البطيخ وتلفه مثل تغيرات في اللون والطعم أو فقدان الثمار لصلاحيتها ونقص سُمك قشرة الثمرة وتهتك أنسجتها، كما ويُمكن إرجاع غالبية التغيرات التي تطرأ على البطيخ بعد جمع المحصول إلى تنفس أنسجتها وما يُصاحب ذلك من نشاط إنزيمي وانطلاق للطاقة، وتوجد علاقة طردية

مُباشرة بين سُرعة تدهور البطيخ المُخزن، ومُعدل تنفس أنسجته التي ينبغي تخزين أفضل المُنتجات حتى لا يُصبح هذا التغير في النوعية شديداً بعد فترة قصيرة من التخزين، لذلك يلزم مُعاملة الثمار برفق أثناء الحصاد لتجنب إحداث أي خدوش أو أضرار ميكانيكية فيها أو تقليل ذلك إلى أدنى حد مُمكن ..كما تُستبعد الثمار والنباتات المُصابة بأي عفن لأنها غالباً ما تضر غيرها من الثمار .

عند تداول البطيخ بهدف إعداده للتسويق يجب وضعه في مكانه الصحيح في عربة النقل حتى تبقى في مكانه دون تحرك لحين وصولها إلى الأسواق لأن كثرة الاهتزازات ... واحتكاك البطيخ ببعضه البعض وبجدار العربة يُحدث خدوشاً بسيطة تتحول فيها الأنسجة الأمر الذي يُخفض من قيمتها التسويقية ويُزيد من سُرعة التنفس ومُعدل التدهور وفُرصة الإصابة بالأمراض.

ومن فوائد البطيخ ما يلي : .

١ . ينصح الأطباء المواطنين بالإكثار من تناول البطيخ صيفاً، لأنه لا ينعش الإنسان فحسب، إنما يزوده بالعديد من المواد الأساسية التي يفقدها عبر الغدد العرقية ... فالبطيخ ليس ماءً فقط،كما هو معروف عنه، إنما يحتوي على كميات كافية من البوتاسيوم تعوض المتلذذ به عما يفقده من خلال العرق، كما يزود البطيخ الإنسان بكمية جيدة من فيتامين «سي» والكاروتين، هذا بالإضافة إلى قليل من الكالسيوم والمغنيسيوم والحديد.

٢ ـ كما يحتوي البطيخ، حسب تقديرات معهد التغذية، على مادة مانجان الضرورية لنشاط الدماغ وحامض الفوليك المقوي للخلايا، علماً بأن النسبة العالية من الماء فيه مُنعشة للإنسان ومُعينة لعمل الكلى، علاوة على ذلك فإن البطيخ لا يضر ببرامج الريجيم الواسعة الانتشار هذه الأيام، لأنه يمنح الإنسان الطاقة بقدر قليل لا يتجاوز ٢٥ كيلو سُعر في كُل ١٠٠ جرام، كما أنه لا يحتوي على أي نسبة تُذكر من الدهون.

٣ ـ أكل ثمار البطيخ مُرطب ومُبرد للجسم ومُسمن.

٤ ـ البطيخ يُفتت الحصى، ويُصلح المعدة والأمعاء ويُزيل عفونتها.

٥ ـ البطيخ مُدر للبول ويُزيل حرقته، وقال بعض الأطباء أن أكله قبل الطعام يغسل البطن، ويُذهب بالداء أصلاً، وتتحدد حلاوة الثمرة بمحتواها على المواد الصلبة الذائبة الكُلية التي يتكون مُعظمها من السُكريات، ويرجع اللون الداخلي لثمار البطيخ إلى وجود صبغة الليكونين بينما لا تحتوي ثمار الأصناف الصفراء إلا صبغة الكاروتين.

٦ ـ لا تصل ثمرة البطيخ إلى أفضل نوعية لها إلا بعد اكتمال نُضجها، لذا فإنه من الأهمية بمكان ألا تُقطف ثماره قبل بلوغها تلك المرحلة، وذلك نظراً لأن ثماره لا تحدث بها تغيرات ظاهرية أثناء النُضج، ولا تُعتبر الزيادة في الحجم دليلاً على النُضج فإن تقدير الوقت المُناسب للحصاد يُعد أمراً صعباً.

علامات نُضج البطيخ:

١ . جفاف الجُزء المُقابل لعُنق الثمرة وعدم بقائه أصفر اللون يُعد دليلاً على نُضج الثمرة.

٢ . يتحول أحياناً جُزء الثمرة المُلامس للتُربة إلى لون أبيض مصفر كُلما اقتربت من نُضجها.

٣ . يُحدث الطرق على الثمرة صوتاً معدنياً رناناً إذا كانت غير ناضجة وصوتاً مكتوماً إذا كانت ناضجة، وأفضل وقت لإجراء هذا الاختبار في الصباح الباكر، ولهذا الاختبار فائدة بالنسبة للمُستهلك عند شرائه البطيخ.

٤ . صعوبة خدش قشرة الثمرة بالأظافر في الجُزء المُلامس للأرض.

٥ . يُسمع صوت تمزق الأنسجة الداخلية في الثمار الناضجة عند الضغط عليها بين راحتي اليدين إلا أن هذا الاختبار يُتلف الثمرة.

فوائد الليمونالصحية

يُعتبر الليمون من أغنى الثمار بفيتامين (ج)، وكذلك فيتامين (ب)، ومادة النياسين والريبوفلافين، إلى جانب مواد كربوهيدراتية وعدد من المُركبات المعدنية مثل الكالسيوم والبوتاسيوم.

الليمون للرشاقة :

نصيحة جديدة يُقدمها عُلماء مصريون لكل من يعاني من البدانة، وهي عصر ثلاث ثمرات ليمون وإضافة أربع ملاعق سُكر إليه وتناول العصير يومياً عند الصحو من النوم، وذلك لمُدة شهر ونصف الشهر من دون الحاجة إلى إتباع أنظمة غذائية قاسية. تلك الوصفة السريعة لتحقيق الرشاقة وضعها عُلماء المركز القومي للبحوث في تجارب مُشتركة مع معهد تكنلوجيا الأغذية، وأثبتت أبحاثهم أن الليمون يقتل الميكروبات وطُفيليات الأمعاء ويُطهر الجهاز الهضمي..كما يعمل على تهدئة الأعصاب في حال شُرب عصيره المُضاف إليه السُكر. والليمون ليس وسيلة لتحقيق الرشاقة فقط، ولكنه أيضاً علاجاً لهشاشة الأظافر.

ولأصحاب البشرة الدهنية نصحت الأبحاث بدهن الوجه بعصير الليمون الطازج، وأن يُترك على الجلد، كما أنه يُضفي على البشرة رونقاً ويُقلل من آثار التجاعيد.

وإليك فوائد أخري مُتعددة لليمون :

١ . يُعتبر الليمون من أغنى الثمار بفيتامين (ج) الواقي من مرض الإسقربوط (سقوط اللثة)، كما يحتوى عصير الليمون على نسبة عالية من مادة السترين التي تعمل على تقوية جُدر الأوعية الدموية نظراً لاحتوائه على مادة النياسين فهو يقي من مرض البلاجرا.

٢ . تناول الليمون مع الماء الفاتر على الريق يُفيد في طرد السموم من المعدة والكبد وحماية خلايا الجسم، ويُستخدم كمُضاد للقيء.

٣ . يُستخدم عصير الليمون في علاج الطفح الجلدي، وذلك بمس المكان المصاب.

٤ . أما عصيره فيمكن استعماله في علاج التهاب الحنجرة، واللوزتين بعد تخفيفه بالماء.

٥ . الليمون مُنشط للكبد والكلى.

٦ . قشر الليمون ذو رائحة عطرية جميلة ومنه يتم تحضير العطور وماء الكولونيا، الزيت المُستخرج من قشر الليمون يُستخدم في صناعة الأدوية الطاردة للديدان.

٧ . عُرف الليمون مُنذ القدم بتأثيراته العلاجية وبمجرد أن تشم رائحته ترتفع معنوياتك وينشرح صدرك، كما يُؤكد ذلك خُبراء العلاج بروائح النباتات العطرية.

٨ . ولا يقتصر دور الليمون على جعل روحك المعنوية فقط أفضل، بل هو

يؤدي دور المادة المقوية للبشرة والمُغذية لها، واستخدامه يؤدي إلى انكماش المسام الواسعة، كما يُستخدم لعلاج البُقع على البشرة.

٩ . الليمون غني بفيتامين (c).

١٠ . الليمون مُضاد للتجاعيد حيث يُستخدم مُباشرة على البشرة كما ويُفضل تركه لمُدة ساعتين أو ثلاث ساعات وذلك عند التدليك بزيت الزيتون وعصارة الليمون.

١١ . الليمون مُفيد في إذابة الخلايا الميتة للبشرة، كما يمنحها نعومة فائقة ويجعلها أكثر تألقاً.

١٢ .كما ويُمكن استخدامه لعلاج الثآليل والشامات.

١٣ . لليمون قُدره رائعة على تشكيل خط دفاع آخر لحماية الجمال من كابوس تراكم الدهون، فالليمون علاج جيد لتخليص البشرة من السموم فهو يحمي البشرة ويُنشط الكليتين لتتخلص من انحباس السوائل بالجسم وتراكم الدهون في الردفيين والساقين، لذلك يُمكن تطهير جسمك من الداخل بشرب كوب ماء ساخن بالليمون.

١٤ . عصير الليمون يُذيب الدهون ويُنظم الغُدد المُفرزة للدهون.

١٥ . عصير الليمون أفضل المُنظفات الطبيعية للبشرة، وهو مُحسن للون البشرة، ومُقاوم للنمش، ويُستخدم عصيره لإزالة صُفرة الأسنان، وذلك بدعك الأسنان بقطعة قُطن أو على الفُرشاة.

مخاطر الليمون :

زيت الليمون يُمكن أن يُستخدم في مُناسبات محدودة لأنة يستطيع حرق البشرة لذا يُستخدم بعقل وحكمه فلا تستخدمه ثُم تخرج تحت أشعة الشمس مُباشرة فقد يُؤدي إلى ظهور بُقع على البشرة.ومن الضروري معرفة أن عصير الليمون الصافي يُؤدى في بعض الأحيان إلى هيجان أغشية الجهاز الهضمي، وقد يُسبب حروقاً في المعدة، والإضرار بمينا الأسنان.

فوائد الزنجبيل الصحية

هو نبات ينبت تحت التربة، وهو عروق عقدية مثل عروق نبات السعدى إلا أنه أغلظ ولونه إما سنجابي أو أبيض مصفر وله رائحة نفاذة مميزة طيبة يعرف بها، وهو حار الطعم، لاذع، وهو كدرنات البطاطس، ولا يطحن إلا بعد تجفيفه، وتكثر زراعته بالصين والهند وباكستان وجاميكا.

والزنجبيل له زهور صفراء ذات شفاه أرجوانية ولا يستخرج الزنجبيل إلا عندما تذبل أوراقه الرمحية، ولابد من وضع أوزمات الزنجبيل في الماء ليلتين ويتشبع بالماء لكيلا يغزوه السوس سريعا، ولحفظ الزنجبيل أطول فترة ممكنة يخزن في أماكن غير مغطاة مع نبات الزعتر الذي تغطيه به أو يوضع مع الفلفل الأسود، وأفضل أنواع الزنجبيل الجاميكي بجاميكا.

والزنجبيل نبات معمر ينمو في المناطق الاستوائية، والريزومات (ساق تنمو تحت الأرض) هي الجزء المستعمل، وأزهار الزنجبيل صفراء ذات شفاه أرجوانية، وأوراقه ذات شكل رمحي، وعندما تذبل الأوراق تستخرج الريزومات من الأرض، وتوضع في الماء حتى تلين، ثم تقشر وتعفر بمسحوق سكري.

وهومن العقاقير الدستورية، أي العقاقير المتضمنة في دستور الأدوية، ولها نفع علاجي، أو تستخدم في الأغراض الصيدلية. وتحتوي ريزومات الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات أهمها الجنجرول ومواد نشوية وهلامية.

فوائده: لتطييب نكهة الطعام، وهو طارد للغازات ويدخل في تركيب أدوية توسيع الأوعية الدموية، ومعوق وملطف للحرارة، كما أنه يدخل في تركيب وصفات زيادة القدرة الجنسية، وفي علاج آلام الحيض.

. والزنجبيل معروف يضاف مسحوقه لمشروبات ليقوى المعدة ويبعث الهضم، مقدار نصف إلى جرام واحد ويضاف إلى المركبات الحديدية ليحسن طعمها، ويمضغه الأبخر ويتمضمض بطبيخه، ويتغرغر به، ويضاف إلى صبغات الأسنان ومنه شراب الزنجبيل وصبغة الزنجبيل مقدار ٢٠ إلى ٣٥ نقطة كدواء للمعدة.

شاي الزنجبيل يُخفف نوبات الصداع

أفادت دراسة حديثه أن الزنجبيل قد يساعد في تخفيف آلام الصداع الناتجة عن التوتر النفسي وأوضح الباحثون أن فعالية الزنجبيل تكمن في قدرته على تقليل إنتاج مركبات (بروستاجلاندنيز) المسببه للألم في الجسم فضلاً عن كونه راخياً للأعصاب والعضلات حيث يساعد على الاسترخاء وتخفيف التوتر لذلك فهو يسهم في تخفيف آلام الصداع الخفيفة،ولكن مزجه مع البابونج وزهرة الزيزفون يعطي مشروباً أقوى وأكثر فعالية في إزالة الصداع والتشجيع على الاسترخاء .

الزنجبيل في الطب النبوي

قال أبو سعيد الخدري رضى الله عنه: " أهدى ملك الروم إلى رسول الله "ﷺ" جرة زنجبيل، فأطعم كل إنسان قطعة، وأطعمني قطعة ".

وقال ابن القيم : " الزنجبيل معين على الهضم، ملين للبطن تليينا

معتدلا، نافع من سدد الكبد العارضة عن البرد، والرطوبة، ومن ظلمة البصر الحادثة عن الرطوبة كحلا واكتحالا، معين على الجماع، وهو محلل للرياح الغليظة الحادثة في الأمعاء والمعدة، وهو بالجملة صالح للكبد والمعدة".

طبيعة الزنجبيل الطبية

هو يفتح السدد ويطرد البلغم والمواد العفنة، والمواد المخمدة (أي المفترة المضعفة)، ويحل الرياح (يطردها)، ويقوى الأعصاب، ويقوى الجهاز المناعي بالجسم لتنشيطه الغدد، وتقويته للهرمونات والدم، وهو عموما منشط لوظائف الأعضاء مسخن مطهر مقوى، ويحتوى الزنجبيل على زيوت طيارة وراتنجات (الجنجرول) ومواد هرمونية وفيتامينات ومواد نشوية ويعزى لطعمه المميز وجود مادتي الجنجرول، والزنجرون.

قالوا عن الزنجبيل

قال داود الأنطاكي في التذكرة : زنجبيل معرب عن كاف عجمية هندية أو فارسية، وهو نبت له أوراق عراض يفرش على الأرض وأغصانه دقيقة بلا ظهر ولا بذر ينبت بدابول من أعمال الهند، وهذا هو الخشن الضارب إلى السواد، (ويوجد) بالمندب وعمان وأطراف الشجر، وهذا هو الأحمر وجبال من عمل الصين، حيث يكثر العود وهو الأبيض العقد الرزبين الحاد كثير الشعب، ويسمى الكفوف وهذا أفضل أنواعه.

والزنجبيل قليل الإقامة تسقط قوته بعد سنتين بالتسويس والتآكل لفرط رطوبته الفضلية ويحفظه من ذلك الفلفل.

وقوة الزنجبيل مسخنة معينة في هضم الطعام، ملينة للبطن تليينا خفيفا جيدا للمعدة، وظلمة البصر، ويقع في أخلاط الأدوية المعجونة، وبالجملة في قوته شبه من قوة الفلفل في آخر الدرجة الثالثة، رطب في أول الأولى نافع من السدد العارضة في الكبد من الرطوبة والبرودة معين على الجماع، محلل للرياح الغليظة في المعدة والأمعاء، زائد في المنى صالح للمعدة والكبد الباردتين يزيد في الحفظ، ويجلو الرطوبة عن نوافى الرأس والحلق، وينفع من سموم الهوام، وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية، ويخرج البلغم والمرة السوداء على رفق وسهل لا على طريق إخراج الأدوية المسهلة، وإذا خلط في الشيء مع رطوبة كبد الماعز وجفف وسحق واكتحل به نفع من الغشاوة وظلمة البصر، وإذا مضغ مع المستكة أهدر من الدماغ بلغما كثيرا.

والزنجبيل المربى حار يابس يهيج الجماع ويزيد في حر المعدة والبدن (معرق) ويهضم الطعام وينشف (يجفف) البلغم، وينفع من الهرم (الشيخوخة) والبلغم الغالب على البدن وبدل الزنجبيل: وزنه ونصف وزنه من الراسن "ج " الزنجبيل شبيه بالفلفل في طبعه ولكن ليس له لطافته، ويعرض له تآكل لرطوبته الفضلية، وهو حار في آخر الدرجة الثالثة يابس في الثانية يحلل النفخ ويزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة من الحلق ونوامى الرأس وظلمة العين كحلا وشربا، وينفع من برد الكبد والمعدة وينشف (يجفف) بلة المعدة ويهيج الباءة، وينفع مع سموم الهوام، وقدر ما يؤخذ منه إلى ملعقتين، والمربى حار يابس ينفع الكلى والمثانة والمعدة الباردة ويدر البول، وهو جيد للحمى التي فيها نافض وبرد.

وقال ابن سينا: الزنجبيل أصوله صغار مثل أصول السعد لونها إلى البياض وطعمها شبيه بطعم الفلفل طيب الرائحة ولكن ليس له لطافة الفلفل، وهو أصل نبات أكثر ما يكون في مواضع تسمى طرغلودلطقى، ويستعمل أهل تلك الناحية ورقه في أشياء كثيرة كما نستعمل نحن الشراب في بعض الأشربة وفي الطبيخ.

إلى أن قال: حرارته قوية ولا يسخن إلا بعد زمان لما فيه من الرطوبة الفضلية لكن إسخانه قوى ملين يحلل النفخ، وإذا ربى أخذ العسل بعض رطوبته الفضلية ويجف أكثر أعضاء الرأس، يزيد في الحفظ ويجلو الرطوبة عن نواحي الرأس والحلق، ويجلو ظلمة العين للرطوبة كحلا وشربا، ويهضم ويوافق برد الكبد والمعدة، وينشف بلة المعدة وما يحدث فيها من الرطوبات من أكل الفواكه، ويهيج الباءة ويلين البطن تليينا خفيفا.

قال الخوزي : إذا كان هناك سوء هضم وإزلاق خلط لزج ينفق (السموم) ينفع مع سموم الهوام.فمن ذلك يُفهم أن الزنجبيل يشهي الأجسام للطعام، ويعين على حفظ العلوم، وينشط الجسم المكلوم، ويقوى الباءة حتى يكون من يشربه عظيم الجاه، وهذا يؤكد بأنه يفرح وينشط ويعطى ثقة في النفس، ويفتح الذهن وينعش الجسم كله.

ملاحظات مهمة قبل استعماله : ـ

الزنجبيل تضعف فاعليته بعد سنتين، لأنه يصاب بالتسوس لرطوبة فيه ويمكن حفظه بوضعه في فلفل أسود، فينبغي مراعاة استعمال زنجبيل جديد وذلك بجميل رائحته النفاذة ورونق لونه الفاتح المقارب للسمنى المصفر،

ويكون خاليا من العيدان والشوائب إذا كان مطحونا.

يؤخذ من الزنجبيل المطحون قدر ٥٥ جرام، ومن اللبان الذكر (الكندر) ٥٠ جرام، ومن الحبة السوداء ٥٠ جرام تخلط معا وتعجن في كيلو عسل نحل وتؤخذ منه ملعقة صغيرة على الريق يوميا مع صنوبر وزبيب.

ولعلاج الصداع والشقيقة، يعجن الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة في فنجان زيت زيتون ويدلك منه مكان الألم مع شرب مغلي الزنجبيل مع النعناع، وحبة البركة من كل ملعقة صغيرة كالشاي.

ولعلاج العشى الليلي، يشرب كوب عصير جزر عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون مع إمرار مرود معجون زنجبيل بعسل نحل على العينين قبل النوم.

للدوخة ودوار البحر، تصنع أقراص من زنجبيل مطحون من سكر نبات مطحون ونشا بنسب ١:١ : ٣ وتجفف في الظل ويستحلب قرص عند الشعور بالدوخة أو قبل السفر (القرص يكون في حجم الكرزة).

ولتقوية النظر، يشرب عصير جزر عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون غسل العينين بمغلي الشمر صباحا.

ولعلاج بحة الصوت وصعوبة التكلم، تدهن الحنجرة بمعجون الزنجبيل والنعناع وزيت الزيتون بنسبة ١:١: ٣ مع شرب مغلي الينسون محلى بسكر نبات أو مص سكر نبات.

ولتطهير الحنجرة والقصبة الهوائية، نفس الطريقة السابقة مع مضغ البقدونس وشرب نقيع اللبان الذكر والعسل.

وللتوتر العصبي، ينقع زهر الخزامى قدر ملعقة صغيرة في نصف كوب ماء من المساء للصباح، ثم يصفى ويحلى بعسل نحل ويضاف إليه ربع ملعقة من زنجبيل مطحون ويشرب عند اللزوم.

وللأرق والقلق، يضرب كوب حليب ساخن عليه ربع ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون مع دهن الجسم بزيت زيتون .

وللتبلد الذهني، يشرب كوب حليب مغلي فيه ربع ملعقة زنجبيل مطحون ويؤكل بعده زبيب مع حب الصنوبر بما تيسر.

يشرب مغلي الزنجبيل مع الحبة السوداء والنعناع قدر كوب كل استنشاق أريج الياسمين أو الريحان وهو غض، ومفرح ومنعش.

ولتقوية الفحولة والجسم ومكافحة الأمراض وتجنب الوهن والخمول، ما وجدت منشطا للجسم مثل الزنجبيل المحلى بالعسل، وأما أكل مربى بالعسل مع الفستق والخولنجان فكما يقول داود الأنطاكي في (تذكرته): فيه سر عظيم .

كيفية صنع مربى الزنجبيل : -

يؤخذ كيلو عسل نحل وعلى نار هادئة تنزع رغوته، ثم تضاف إليه هذه الأعشاب، وهى مطحونة : **٢٥** جرام زنجبيل **٢٥** جرا راوند **٢٥** جرام حبة البركة، **١٠** جرام زعتر برى، **٢٥** جرام حنسنج، **١٥** جرام

بهمنه، ٢ شمر ... ثُم يطبخ كالمربى وتؤخذ منه ملعقة بعد كل أكلة.

استخدامات الزنجبيل العلاجية

١. ولبياض العين والسبل، يعجن زنجبيل مطحون قدر ربع ملعقة صغيرة في عسل نحل قدر ملعقة صغيرة، ويعبأ في قطارة عيون وقبل النوم يقطر من ذلك للعينين .

٢. وللصداع، يضرب الزنجبيل قدر ربع ملعقة صغيرة مع نصف معلقة من طحين حبة البركة بعد غليهما جيدا في قدر نصف كوب ماء، ثم يحلى بسكر مع دهن مكان الصداع بزيت الزنجبيل .

٣. وللشقيقة، يعجن من الزنجبيل المطحون قدر ملعقة صغيرة مع رماد فحم قدر فنجان ويضمد بذلك مكان الألم مع شرب الزنجبيل مع النعناع كالشاي.

٤. ولعلاج الكحة وطرد البلغم، يؤخذ من زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام، ومن اللبان الذكر المطحون ٥٠ جرام، ويعجنان في عسل قصب قدر ٥٠٠ جرام، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

٥. ولتطهير المعدة وتقويتها، يؤخذ من زنجبيل مطحون ٢٥ جرام، ومن كراوية مطحونة ٢٥ جرام،ومن الزعتر المطحون ٢٥ جرام، ومن النعناع المطحون ٢٥ جرام، وفى كيلو عسل نحل تعجن وتؤخذ ملعقة صغيرة من ذلك قبل الأكل.

٦. وللقولون العصبي، يمزج زنجبيل مطحون قدر ٥٠ جرام مع كمون

مطحون ٥٠ جرام على نصف كوب ماء عليه ملعقة صغيرة من الخل ويشرب ذلك عند الشعور بالألم.

٧. وكملين لعلاج الإمساك، على كوب حليب بارد يضاف ربع ملعقة صغيرة منه ويشرب عند الشعور بالإمساك.

٨. ولتدفئة الجسم ومقاومة أمراض الشتاء، يشرب الزنجبيل على الحليب أو يشرب مع القرفة مع قليل من السمسم محلى بسكر أو عسل.

٩. وللزكام، يشرب الزنجبيل بعد غليه وتحليته بسكر مع تقطير زيت حبة البركة في الأنف والحلق مع استنشاق عصير الليمون.

١٠. وللنزلة الشعبية، يشرب الزنجبيل محلى بعسل نحل مع مضغ نصف ملعقة صغيرة من حبة البركة صباحا ومساء.

١١. ولضيق النفس والربو، يمضغ لبان ذكر وتبلع عصارته، ثم يشرب مغلي الزنجبيل مع الحلبة الحصى وذلك صباحا ومساء.

١٢. ولتفتيح سدد الكلى والكبد، يصنع هذا المركب من زنجبيل مطحون قدر ٢٥ جرام ورق الغار (اللاور) ٣٥ جرام ويطحن، ومن حبة البركة ٥٠جرام وتطحن، وفي كيلو عسل نحل يطبخ ذلك وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة بعد كل أكل.

١٣. ولمنع العطش وإصلاح الخلطى (الأفرجة)، يؤكل الزنجبيل مطبوخا مع السمك كبهار له مع الكمون ويشرب كشراب الورد مثلجا وذلك بنقع قليل من الزنجبيل في ماء ويحلى بسكر.

١٤. ولضعف الكبد وكسله، يمزج الزنجبيل مطحون في عسل قصب مع طحينة ويؤكل على الإفطار والعشاء يوميا مع وضع لبخة على الجنب الأيمن من مخروط النعناع الأخضر من المساء للصباح.

١٥. وللسعة الحشرات، تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل المطحون وتمضغ حتى تصير عجينة توضع بعد ذلك على مكان اللسعة.

١٦. ولتصلب المفاصل والفقرات، يؤخذ الزنجبيل مطحون قدر فنجان، ومن الأشق (صمغ الكلخ، صمغ الطرثوث لزاق الذهب) قدر فنجان ويعجنان سويا ويضمد بها على مكان التصلب من المساء للصباح.

١٧. ولظلمة البصر والغشاوة، يؤخذ كبد ماعز فور ذبحه ويوضع عليها زنجبيل مطحون ويترك لمدة ربع ساعة، ثم يكشط ويجفف الزنجبيل حتى يجف تماما ويكحل منه للعين يومياً حتى يتم الشفاء بإذن الله تعالى.

١٨. ولتقوية القلب وتنشيط الدورة الدموية وإذابة الكوليسترول، تؤخذ من الزنجبيل المطحون ٢٥ جرام، ومن حب الرشاد ٢٥ جرام، ومن الينسون ٢٥ جرام، ومن حبة البركة ٢٥ جرام يطحن الجميع ويعجن في عسل نحل قدر نصف الكيلو وتؤخذ ملعقة بعد كل أكل.

١٩. ولتقوية العضلات والأعصاب،يصنع مركب من الأعشاب الآتية وهي مطحونة: زنجبيل دارا صينيرواند شمر، به من نعناع بذر كرفس من كل ١٠ جرام، يعجن كل ذلك مجموعا في عسل منزوع الرغوة قدر كيلو وتطبخ حتى تصبح كالمربى، وتعبأ في برطمان زجاج وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكلة.

٢٠. ولعلاج الإرهاق: يشرب كوب من زنجبيل مغلي كالشاي (قدر نصف ملعقة صغيرة مع زنجبيل مطحون على كوب ماء ساخن محلى بعسل نحل أو سكر ثم يدلك كل الجسم بزيت زيتون ممزوجا بقدره حجما من خل مع رج الزجاجة جيدا قبل الاستعمال.

٢١. وللقوة التناسلية وللحيوية: يؤخذ نصف لتر لبن بقرى أو جاموس ويغلى فيه نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون ويحلى بعسل أو سكر ويشرب صباحا ومساء لمدة شهر.

٢٢. ولعلاج صفرة الوجه: تؤخذ ملعقة صغيرة من الزنجبيل وتغلى في حليب، ثم تحلى بعسل نحل وتشرب صباحا ومساء مع دهن الوجه بزيت زيتون قبل النوم.

٢٣. وكمقوى للقلب: يصنع معجون يتكون من عسل نحل قدر كيلو يطبخ فيه زنجبيل مطحون قدر ٥٠جرام مع قرنفل قدر ٢٥جرام، ونعناع مطحون ٢٥جرام، ومن البهمن المطحون ١٠ جرام ويقلب جيدا حتى يعقد كالحلوى، ويعبأ في برطمان، وتؤخذ منه ملعقة بعد كل وجبة طعام مع مراعاة تجنب الشحوم والمجهود الشاق والعصبية.

٢٤. ولتدفئة الجسم: تمزج ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في فنجان عسل نحل وتوضع في خبز وتؤكل شاطر ومشطور(سندوتش)على الإفطار أو حينما تشعر بالبرد.

٢٥. وللأنفلونزا: يشرب كوب حليب عليه نصف ملعقة زنجبيل مطحون محلى بعسل نحل صباحا ومساء مع تقطير زيت حبة البركة (كسعوط)

في الأنف.

٢٦. وللروماتيزم: دهنا وشرابا معجون الزنجبيل بعسل النحل بنسبة (٣:١) وذلك قبل النوم مع شرب مغلي الشمر كالشاي.

٢٧. ولعرق النساء: يشرب مغلي الزنجبيل يوميا قدر كوب يضاف إليه سبع قطرات حبة البركة مع تدليك الكعب بقوة بكريم الزنجبيل وزيت الزيتون قبل النوم.

٢٨. ولعلاج الضغط : لضبط الضغط انخفاضا أو ارتفاعا يشرب الزنجبيل مغليا محلى بعسل نحل صباحا بعد الإفطار، وفي المساء يبلع فص ثوم مقطع بكوب حليب.

٢٩. ولتوسيع الأوعية الدموية: تصنع مربى الزنجبيل مع بذر الخردل من كل ٢٥ جرام مطحونا في نصف كيلو عسل نحل وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد العشاء يوميا مع دهن الجسم بزيت زيتون.

٣٠. وللمغص الناتج عن الإسهال: تؤخذ نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون وتمزج في كوب مغلي مع حبة البركة، ثم تصفى وتحلى وتشرب.

٣١. وكمدر للبول: تؤخذ أوقية زنجبيل مطحون مع أوقية شمر مطحون ونصف أوقية من شواش الذرة، وتؤخذ من ذلك ملعقة صغيرة على كوب ماء ساخن ويغطى ويترك لمدة خمس دقائق، ثم يصفى ويحلى ويشرب صباحا ومساء.

٣٢.ولفتحالشهية: قبل الطعام بربع ساعة امزج نصف ملعقة صغيرة من زنجبيل مطحون في كوب ماء واشرب منه ما تيسر قدر نفسك بدون سكر.

٣٣.ولعلاج عسر الهضم: تصنع مربى زنجبيل بالنعناع وذلك بطبخ نصف كيلو عسل ونزع رغوته، ثم إضافة ٥٠ جرام زنجبيل و٢٥ جرام نعناع مطحون، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكلة.

٣٤.ولليرقان: يؤخذ من بذر الكشوث ٢٥ جرام، ومن زنجبيل ٢٥ جرام ومن نبات السريس (المر) وهو مجفف كالنعناع قدر ٥٥ جرام وتطحن جيدا وتعجن في كيلو عسل نحل، وتؤخذ ملعقة صغيرة بعد كل أكلة مع شرب ملعقة صغيرة من الخروع قبل النوم.

معجون الحكمة والقوة

وهو معجون يقوي الجسم، ويُعالج النسيان، ويفتح قريحة المخ، ويُفرح النفس وينُعشها.يتكون من : ١٠٠ جرام زنجبيل مطحون + ١٠٠ جرام فستق مطحون + ٥٠ جرام خولنجان مطحون + ٥٠ جرام حبة سوداء مطحونة + عسل نحل.س

يُطبخ عسل نحل على نار هادئة وتنزع رغوته، ثم تضاف الأشياء السابقة وتقلب جيدا حتى تعقد كالحلوى، وتعبأ في برطمان زجاج، وتؤكل منه ملعقة بعد الإفطار، وملعقة بعد العشاء يوميا وسترى بإذن الله عجبا.

شراب الزنجبيل المنعش

هذا الشراب مفرح ومنعش ومقوى ويشرب ساخنا أو مثلجا،

ويتكون من ملعقة صغيرة زنجبيل مطحون، فنجان سكر، ثلاثة أكواب ماء، نقيع زعفران قدر ربع ملعقة صغيرة من الزعفران وتنقع من المساء للصباح في ربع فنجان ماء.

تُسخن كمية الماء (٣ أكواب) حتى درجة الغليان، ثم يسكب الماء المغلي على المقادير السابقة في إناء زجاجي كالشاي الكشري ويقلب السكر جيدا، ثم يغطى لمدة خمس دقائق، ثم يصفى بعد ذلك، ويشرب إما مثلجا بعد أن يبرد وتثليجه بمكعبات الثلج أو يشرب ساخنا.

مركب يُعيد الشباب

٢٥ جرام زنجبيل، **٢٥** جرام لسان الثور (بنات)، **٢٥** جرام فلفل أبيض، **٢٥** جرام ينسون، **١٠٠** جرام لوز، **١٠٠** جرام بندق، **٥٠** جرام فستق، **٢٥** جرام جوز هند مبشور (ناعم)، **٢٥** جرام صنوبر، **١٠** جرام دار فلفل، **١٠** جرام حبة خضراء، يطحن الجميع ويعجن في عسل منزوع الرغوة (أي في أثناء الغلي تنزع رغوته) ويعبأ في برطمان زجاج، وتؤخذ منه ملعقة صغيرة بعد الإفطار وبعد العشاء مع الحذر من استعمال هذا المركب للشاب والعازب.

أبحاث عالمية عن الزنجبيل

أكد الباحثون أن أشكالا معينة من الطب التكميلي والبديل قد تساعد في تخفيف الآلام المصاحبة لالتهاب المفاصل العظمي وتليف العضلات، وبالرغم من أن لهذه العلاجات تاريخا قديما في الطب الشعبي والتقليدي إلا أن خصائصها وفعاليتها الطبية لم تثبت علميا إلا حديثا.

وأظهرت العديد من الدراسات التي اختبرت آثار تقنية الوخز بالإبر على تحلل المفاصل الناتج عن مرض التهاب المفاصل العظمي في الركبة أن هذه التقنية خففت الألم بحوالي ٥٢% في المائة مقارنة مع تقنية (شام) وهي وخز الإبر في مناطق غير مناطق الوخز المعروفة. وأثبت الباحثون أنها بنفس فعالية تقنية التنشيط العصبي الكهربائي عبر الجلد، التي تستخدم لعلاج الألم، مما يشير إلى أن هذه التقنية تمثل وسيلة علاجية فعالة لتخفيف الألم في التهاب المفاصل والتليف العضلي.

وقال الباحثون: إن العلاجات العشبية قد تساعد في تخفيف التهاب المفاصل العظمي في الورك والركبة والإبهام، فقد وجدت إحدى الدراسات أن ٤٣٥ ملليجرام يوميا من عشب (مخلب الشيطان) الذي يعرف باسمه العلمي (هارباجوفيتامبروكامبينز)، قللت الألم في الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك، وقللت أيضا الحاجة إلى علاجات إضافية، مقارنة مع العلاجات التقليدية.

وأظهرت تجربة أخرى أن الزنجبيل، قلل آلام الركبة والأوراك بشكل أفضل من العلاج التقليدي، ولكنه لم يكن بفعالية مسكن الألم (آيبوبروفين). وأشار الباحثون إلى أن آلام الإبهام والسبابة خفت بصورة ملحوظة عند استخدام دهونات جلدية من نبات القرّيص، في حين لم تلاحظ أية فوائد من الدواء العادي، كما تبيّن أن الاستهلاك اليومي من لحاء الصفصاف الذي يحتوي على ٢٤٠ ملليجرام من مادة (ساليسين)، كان أفضل من الدواء العادي في علاج التهاب المفاصل العظمي في الركبة والأوراك.

وكشفت الأبحاث عن أن الصيغة العلاجية الهندية (آيورفيديك) التي تحتوي على نباتات (آشواجاندها) و(فرانكينسينس) والزنجبيل والكركم، خففت انتفاخ المفاصل عند الأشخاص المصابين بالتهاب المفاصل الروماتيزمي. ويرى الباحثون أن بإمكان الأشخاص الذين يعانون من آلام مزمنة في المفاصل والعضلات الاستفادة من التدليك، فقد أظهرت إحدى الدراسات أن خمسة أسابيع من العلاج التقليدي بالتدليك الذي يتألف من ١٠ جلسات مدة كل منها ٢٠ دقيقة، ساعدت في تخفيف الألم وتحسين المزاج، عند مقارنتها مع العلاج التقليدي.وتقترح الدراسات أن بعض المكملات الغذائية مثل كوندرويتين سلفات، التي تساعد في تكوين الغضاريف، و(جلوكوزامين سلفات)، قد تكون مفيدة في علاج التهاب المفاصل العظمي، وتساعد في تخفيف آلام المفاصل.

فوائد السمسم الطبية

كشف بحث علمي أجراه الباحث البروفيسور كمال الدين حسين طاهر في جامعة الملك سعود بالرياض أن قوة مركبات مواد زيت السمسم تتفوق على محتويات عقار فياجرا الذي أُنتج في مطلع عام ١٩٩٩م لعلاج الضعف الجنسي، وأنه خالٍ تماماً من أية مُضاعفات، أو أخطار صحية فيُمكن أن تنعكس على متعاطيه ... وكان البروفيسور كمال الدين قد أجرى دراسة دقيقة عن زيت السمسم، وحصل على براءة مُحكمة دولياً، وأظهرت الدراسة أن زيت السمسم العسيري والذي يتم انتاجه بالطرق التقليدية البسيطة في معاصر منطقة عسير يحتوي على كثير من الأحماض الدهنية وهي أحماض تُساعد على بناء أغشية الخلايا وإنتاج مادتي البروستجلندينوالبروستاسايكلين، وهُما المادتان المُساعدتان في علاج الضعف الجنسي، وقال الباحث: .

. يُستخرج الزيت من بذور نبات السمسم، وهو مُقاوم للأكسدة، ويحتوي على أحماض دهنية مُشبعة وغير مُشبعة بالهيدروجين، وتصل نسبةالأحماض غير المشبعة إلى ٧٩.٥% وتصل نسبة حامض اللينولئيل مُنفرداً إلى ٤٧% من مُجمل مكونات الزيت، ويُعتبر هذا الحمض من المواد الأساسية التي يحتاجها الجسم لتشييد وبناء الأغشية الخارجية للخلايا، وتشييد الشحيمات الفسفورية التي تُعتبر العمود الفقري في أغشية الخلايا وأغذية النُخاعين في الأعصاب، كما تُساهم في إنتاج الطاقة

وتنشيط عملية الأيض في متقررات الخلايا، ويقوم الجسم بتحويل حامض لينو لئيل بواسطة الأنزيمات لحمض أركيدونيل والذي يقوم الجسم بتحويله لمواد تُسمى الموثينات (البروستجلنديناتِ) من أهمها مادة بروستاتا يكلين. كما يقوم بتحويله إلى مواد أخرى تُسمى الليوكوترايينات ومن أهمها مادة ليوكوترايين ب ـ ٤ أحد المواد الأساسية لتنشيط الخلايا المناعية ومناعة الجسم عموماً.. كما يحتوي زيت السمسم على بعض مانعات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين هـ، كما يحتوي على مواد لا توجد في أي زيت آخر مثل مواد سيسامين وسيساموليوسيسامول.

وقال:إن نقص حمض لينوليك في الجسم يؤدي إلى حدوث اضطرابات عصبية وأمراض جلدية مثل التشققات والإكزيما ومرض التقرن الجريبي الجلدي، ويحتاج الأشخاص فوق العاشرة لما مقداره ٦ جرامات من هذا الحمض يومياً، أما الأطفال دون العاشرة فيتراوح احتياجهم ما بين ٨.٤ جرامات يومياً، وعلى العموم فإن ١٥ ملليلتر من زيت السمسم يومياً تُغطي هذا الاحتياج، أي ملعقة كبيرة يُمكن أضافتها للأغذية اليومية.

ومن خلال بحوثنا العلمية التجريبية بقسم علم الأدوية بكلية الصيدلة في جامعة الملك سعود بالرياض اكتشفنا قُدرات مُتعددة لزيت السمسم، فهو قادر على زيادة تصنيع مادة بروستاسايكلين المسؤولة عن التنشيط الجنسي لدى الذكور، كما ويمنع تكدس الصفيحات الدموية، ويُساعد على الوقاية من حدوث التخثرات والجلطات الدموية في كُلٍ من الأوردة والشرايين، وخصوصاً الشُريان التاجي في القلب مما يُفيد مرضى الذبحات الصدرية، ويُخفض ضغط الدم الشرياني، ويُضعف مُستقبلاتألفا ١

الأدرينالية المسؤولة عن ارتفاع ضغط الدم، ويُنشط مُستقبلات بيتا.٢ الأدرينالية ذات القُدرة الفائقة على توسعة الأوعية الدموية والشُعب والقصبات الهوائية الرئوية مما يُساعد في منع حدوث نوبات الربو (الأزمة).

والمُساعدة على الوقاية من حدوث القُرح المعدية والاثني عشرية، والمُساعدة في تنشيط افراز البويضات وزيادة نسبة الإخصاب، ومُساعدة الكيسة الأريمية (العلقة) على الإنغماس في الرحم، وتقليل حالات الاجهاض المُبكر في الأيام الأولى من الحمل. كما أنه لا يُشكل أي تهديد ولا يحمل أي آثار جانبية ضارة بصحة الجنين عند تعاطيه أثناء الحمل، إضافة إلى قُدرته في إفراز أملاح الصفراء من المرارة مما يُساعد على هضم الأغذية الدهنية بصورة تُمكن الجسم من الاستفادة منها كاملاً، كما وتُساعد على امتصاص الفيتامينات الدُهنية مثل فيتامينات (أ.د.هـ) كما أنه لا يؤدي إلى زيادة نسبة الكوليسترول أو الجلوكوز في الدم، ذلك لأن بذور السمسم تحتوي على زيوت ثابتة أو زيت السمسم بنسبة (٤٠ إلي ٦٠%)، وزيت السمسم لا يحتوي على الكوليسترول، ويحتوي على فيتامين هـ (E) وعلى الكالسيوم.

والنوع المسود من بذور السمسم أو الذي يميل إلى السواد هو النوع الجيد من بذور السمسم، والسمسم نافع للكبد والكلى وللدوخة أو الدوار،كما وينفع في ادرار حليب الأم المُرضع، وهو طارد للرياح من الامعاء، وهو نافع علاج العتمة أو عدم الوضوح في الرؤية، وينفع في تحسين الاستماع وفي اعطاء اللون الرمادي للشعر الحديث الطلوع، وكذلك في علاج الشعر الذي فُقد بعد الأمراض، وأخيراً فهو يُعالج

الامساك.ويُعد زيت السمسم نافعاً للجلد، ولذلك يدخل في مُستحضرات التجميل، وبذور السمسم وزيته يجب ألا يُعطيانللاشخاص الذين يُعانون من الاسهال، وجُرعة البذور للشخص البالغ من ٩ . ١٥ جراماً في اليوم.

والسمسم يُستخدم مُنذ آلاف السنين، وكان معروف بالشمشم، والسليط. وزيت السمسم يقي من تصلب الشرايين وسوء الهضم كما ويُستعمل مليناً ومُسهلاً.

وزيت السمسم يُعرف بعدة أسماء مثل شمشم، وجلجلان،والشيرج، أو السيرج، وفي جنوب المملكة يُعرف بالسليط .. ويُستخرج زيت السمسم من بذور نبات السمسم المعروف علمياً باسم **Sesamumindica**وهو من الفصيلة السمسمية **Pedalinacea**، وهو نبات عُشبي حولي يصل ارتفاعه الى حوالي متر، وهو ذو ساق مُنتصبة له اوراق خضراء ارجوانية بيضاوية الشكل،كما ويحمل كُل غُصن من اغصان النبات زهرة ذات لون وردي مبيض جرسية الشكل.

ثمرة النبات عبارة عن كبسولة تمتلىء بالبذور الصغيرة ذات اللون البُنيأو اللون الأبيض، ويوجد السمسم مقشوراً في بعض الأسواق ... والموطن الأصلي لنبات السمسم هو الصين حيث تُنتج ٤٠% من الانتاج العالمي، ويليها الهند، وبورما،وتُركيا، والمكسيك، والسودان، والمملكة العربية السعودية تنتج زيت السمسم كمحصول وطني له قيمته التجارية.

محتويات كميائية في بذور السمسم

تحتوي بذور السمسم زيت ثابت تتراوح نسبته ما بين ٤١ إلي ٦٣% وتتوقف نسبة الزيت على الصنف ومنطقة الزراعة والعوامل المُناخية.

كما تحتوي البذور على بروتينات بنسبة ٢٦%،وسُكريات بنسبة ١٢ إلي ١٣%، ومعادن بنسبة ٨ إلي ٥%، وحمض الأوكزاليك، وفيتامينات، وكمية من الماء، كما وتحتوي البروتينات على أحماض أمينية مُتعددة، وعليه فإن بذور السمسم تُعتبر من أغنى البذور بهذه الأحماض التي لها تأثيرات هامة في جسم الإنسان.أما زيت السمسم الثابت وهو المُستعمل على نطاق واسع فيتكون من جلسريدات دهنية متنوعة تحتوي على أحماض دهنية مُشبعة وغير مُشبعة بالهيدروجين.

استعمالات السمسم

يُستعمل السمسم مُنذ آلاف السنين فقد ذُكر في وصفات فرعونية حيث ذُكر في بردية ايبرز الطبية وذلك ضمن لبخة نافعة لإزالة آلام الرُكبة وكدواء قابض، كما وعثر العُلماء على عدة رسومات في مقبرة رمسيس الثالث تؤكد لنا اسم السمسم حيث وجدوا اسمه آنذاك (شمشم) وقد وجدت عدة أكواب مملوءة ببذور السمسم في إحدى مقابر طيبة، وتأكد العُلماء أن الفراعنة عرفوا زراعة السمسم واستخرجوا من بذوره الزيوت واستعملوها في الغذاء والعلاج وصناعة بعض مواد التجميل.

وقد قال ابن سينا في السمسم : السمسم مُلين مُعتدلالأسخان، نافع

للشقاق والخشونة والطحال، ومُلين شراباً وطلاءً، ويطول الشعر خصوصاً عصارة شجره وورقه، ويُحلل الأورام الحادة، ونافع على حرق النار إذا شُرب دُهنه يُذهب الكُحة البلغمية، والدموية وبخاصة بنقيع الصبر وماء الزبيب.. ويضمد به غلظ الأعصاب، وينفع على ضربات العين وورمها، وجيد لضيق النفس والربو،ونافع للقولون .. ونقيع السمسم شديد في إدرار الحيض.

وقال عنه ابن البيطار : السمسم نافع للشقاق شراباً وطلاءً ومُسمن. ونافع لضيق النفس والربو.

وقال عنه داود الأنطاكي: السمسم حار رطب ويُعرف زيت السمسم بالسيرج وتبقى قوته سبع سنين وهو مُفيد في التسمين، وإصلاح الكُلى، ويُزيل السعال المُزمن إذا طُبخ في الرُمان، كما ويُصفى الصوت، ويُزيل خشونة الرئة، والصدر، والحكة، والجرب، ولولا إفساده لم يفصله شيء في إذهاب الحكة. ويُحلل الربو وضيق النفس، ومن السعال والقروح.

استعمالات السمسم الشعبية

ويُستعمل زيت السمسم لوقاية الشرايين من التصلب،ويُستعمل زيت السمسم إذا أخذ منه ملء ملعقة كبيرة كمُلين، وإن أُخذ أكثر من ذلك كان مُسهلاً.

يُستعمل زيت السمسم تدليكاً للأطفال عند ظهور الأسنان حيث تُدلك الرقبة والفكين وكذلك الرأس،وتُستعمل بذور السمسم سفوفاً بعد التحميص لأجل التسمين،ويُستعمل إذا خُلط بعد القلي مع بذور

الخشخاش وبذر الكتان لزيادة القوة الجنسية. كما تُستعمل بذور السمسم سفوفاً لضيق التنفس والربو وتُفيد أيضاً لمشاكل القولون.

إذا شُرب منقوع السمسم فإنه يدر الحيض ويسقط الجنين،وإذا داوم الإنسان على أكله مع الجُبنة دوماً فإنه يُذهب القُرحة .. وإذا شُرب منقوع بذور السمسم فإنه يشفي خشونة الحلق والسعال.

أما الاستعمالات الخارجية، فيُستعمل زيت السمسم تدليكاً للأماكن التي فيها أورام تحت الجلد نتيجة آثار الضرب والسياط والكدمات،وإذا طُليت بزيت السمسم الكفوف التي فيها شقوق فإنه يشفيها، ومغلي أوراق وسيقان السمسم إذا غُسل به الشعر فإنه يُطوله ويُنعمه، وإذا دُهن الشعر بزيت السمسم المطبوخ في ماء الآس فإنه يقوي الشعر،وإذا مُزج زيت السمسم بمثله شمع وعُمل منه ضماد على الوجه صفاه ولينه وأزال الكلف فيه وحسن لونه، وإذا ضُمدت به المقعدة أزال الشقوق التي فيها، وإذا ضُمد به العصب الملتوي بسطه وأعاده إلى وضعه الطبيعي، وإذا دُهنت به الأماكن التي فيها تشنج في جسم الإنسان أفاده ...كما ويُزيل الأمراض الجلدية الناتجة عن الفطرياتوالتي تكون عادة في الرأس.

ويُستعمل زيت السمسم مع الفازلين لعلاج التهابات الجلد والجروح والحروق. ويُستعمل زيت السمسم في وصفة مُركبة وهي مُسخنة للأعضاء ومقوية لها، وتتكون من زيت السمسم واحد وعشرون أوقية، وافسنتين رومي أوقيتان،ويُخلطان ويوضعان في قارورة وتُترك في الشمس لمدة أربعين يوماً ثُم تُستعمل.

كما يُستعمل زيت السمسم في وصفة مُركبة أخري تُستعمل لآلام الكُلى والمثانة وآلام الرحم،وهذه الاستعمالات هي استعمالات في الطب الشعبي السعودي وقد تكون صحيحة وقد تكون خاطئة.

السمسم في الطب الحديث

تُعتبر بذور السمسم من البذور الغنية بالمعادن مثل الكالسيوم، والفوسفور، والبوتاسيوم، والمغنسيوم وعليه فإنه يُمكن الاستفادة من وجود هذه المعادن في علاج الوهن والفتور وضعف الأعصاب وليونة العظام، وخمول بعض الإنزيمات عن نقص هذه المعادن، وأيضاً مُعالجة بعض الناس الأصحاء بزيت السمسم لعدة أيام أضعف قُدرة الصفيحات الدموية على التكدس كما أدت المُعالجة لإخلال مستوى الفبرونجين وزيادة سرعة تحلله في الدم.

ومن ناحية أخرى كشفت إحدى الدراسات أن مُعالجة الجرذان بزيت السمسم بجرعة اجرام/ كجم من وزن الجسم يومياً حقناً تحت الجلد لمُدة أسبوعين أدت لزيادة تصنيع مادة بروستاسايكلين في الشرايين، ومنع تكدس الصفيحات الدموية المُحدثة بمادة ثُنائي فوسفات الأدينوزين، ونسبة لما تفعله مادة الفبرونجين وتكدس الصفيحات الدموية ولقدرة البرستاسايكلين في توسيع الأوعية الدموية وتخفيض ضغط الدم الشرياني فإن هذه النتائج تشير بوضوح للإمكانية الكامنة في هذا الزيت في الوقاية من وعلاج الخثرات الدموية وخصوصاً في مرضي الذبحات الصدرية ومرضى فرط ضغط الدم الشرياني. وأدت مُعالجة بعض الأصحاء من البشر بزيت السمسم إلى زيادة إفراز مادة الصفراء في الأمعاء وقد كانت

هذه الخاصة لقُدرة زيت السمسم على تنشيط إفراز مادة كول ستوكاينين ذات القدرة على زيادة تقلصات عضلات المرارة. وتُشير هذه الخاصية على قُدرة زيت السمسم على المُساعدة في أيض الأغذية الدهنية وامتصاص غذياتها وإلى زيادة امتصاص الفيتامينات التي تذوب في الدهون مثل فيتامينات (أ) و (ب)و (هـ) مما يجعله غذاءً مُناسباً لبعض المرضى الذين يُعانون من سوء الهضم عن قصور في إفرازات المرارة. أما تأثير زيت السمسم على مرضى فرط التقرن الجلدي الذي يعانون من نقص حاد في مستوى الأحماض الدهنية غير المشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد وعند معالجة هؤلاء المرضي بزيت السمسم لعدة أسابيع ارتفع مستوى الأحماض الدهنية غير المُشبعة بالهيدروجين في الدم والجلد وزالت أعراض المرض الجلدية. كما يدخل السمسم مقشراً وغير مقشر في صُنع الحلويات، والمُعجنات، والتمور، ويُستخدم الزيت مع السلطات وفي القلي، وبالسعودية يُسمى زيته (السليط) وهناك مقولة شعبية تقول : . السليط مُسلط على كل مرض.

كما يُستخدم زيت السمسم في صناعة الصابون، والمُنظفات، وزيوت الاستحمام، والعناية بالجسم, وكريمات الترطيب, وزيوت المساج، وفي مُرطبات الشّفاه، بالإضافة لاستخدامه في الطعام والعلاج.

فائدة السمسم للمرأة

١ . سن اليأس : .

في حالة الأعراض الخاصّة بسنّ اليأس ،فإنه يُوصى باستخدام زيت

السّمسم لتسكين الجفاف أثناء سنّ اليأس. فالنّساء يمررن بهذه المُشكلة بسبب تدهور في مستويات الهرمون الأنثويّ حيث تُصبح البطانة المهبليّة جافة مما قد يؤدّي إلى الألم أو الضّيق أثناء الجماع، ويتم استخدامه بواسطة قطنه نظيفة حيث يقوم زيت السّمسم بتليين الموضع.

٢ . استخدامه لآلام الحيض : .

في حالة الآلام المُصاحبة للدورة الشهرية فإن زيت السّمسم يُستخدم خارجياً على أسفل البطن لتخفيف الشّدّ العضليّ وألم المعدة الناتجة عن تقلصات العضلات في فترة الدورة الشهرية، وهو مُدر بشكل كبير للحيض حتى أنه لا يُنصح به للمرأة الحامل.

٣ . استخدامه لتلين البشرة : .

يُعتبر زيت السمسم من أفضل المواد الطبيعية التي تمنح البشرة صفاءً وإشراقاً، كما ويُنصح باستخدامه في حالة جفاف وحساسية الجلد، كما إنه يُستخدم بفعالية في حالة حساسية الجلد وخشونته وخصوصاً الحساسية المصحوبة بحكة شديدة ومنها تلك التي تُصيب المناطق الحساسة من الجسم.

٤ . علاج عرق النسا : .

بحسب الدراسات الطبية العديدة لفوائد نبات السمسم أثبتت التجارب فعاليته في علاج عرق النسا، وأن مزيجاً يتكون من ملعقتين صغيرتين من مسحوق الزنجبيل تُخلط مع ثلاث ملاعق من زيت السمسم ثُم يُضاف لها ملعقة من عصير الليمون ويُدهن موقع الألم بهذا الخليط عدة

مرات في اليوم حتي يختفي الألم.

٥ . في حالة (المساج) : .

يُستخدم زيت السّمسم لتدليك الجسم لأنه الأنسب لعمل مساج مُنشط للجسم،ومُلين للجلد،كما يُعطيالبشرة لمعاناً غير متوقعاً.

٦ . فائدته للقلب : .

طبقاً لجمعية القلب الأمريكية فإن زيت السمسم يُفيد القلب بمُساعدة الجسم في إزالة الكولسترول لأنه يُنشط حركة الدم في الشرايين مما يُؤدي لإزالة رواسب الكولسترول حديثة التكوين. كما يُساعد علي منع تصلّب الشّرايين. كما أن له فوائد في زيادة ونشاط الدورة الدموية لاحتوائه على فيتامين "ج" مما يؤدي إلى تنشيط القلب وتنظيف الشرايين نتيجة اندفاع الدم بقوة في الشرايين .. كما يُفيد في معالجة عدم وضوح الرؤية, الدّوار, الصّداع, ولتحصين الجسم أثناء الشّفاء من المرض الطّويل أو الشّديد بوجهٍ عامّ، ولدى زيت السّمسم أيضاً سُمعة في الهند بأنه مسكُن فهو يُمكن أن يُخفّف القلق والأرق باستعمال قطرات قليلة مُباشرةً في داخل فتحات الأنف حيث تحمل الشُعيرات الدموية في الأنف فائدته إلى المخّ، ويُستخدم منذ قديم الأزل كمُلين للجهاز الهضمي، ولا زال حتّى الآن وذلك بسبب آثاره المُسهّلة.

فوائد الحبة السوداء الصحية

الحبة السوداء أو حبة البركة هي عُشب نباتي ينمو سنويًّا في منطقة البحر الأبيض المتوسط، ولكنه يزرع في مناطق عديدة أخرى في شمال أفريقيا وآسيا والجزيرة العربية ... والاسم العلمي للنبات هو **Nigeria Sativa**، وهو نبات قصير القامة لا يزيد طول قامته عن ٣ مم، وهو ينتمي لعائلة الشمر واليانسون، حتى إنه أحيانًا يتم الخلط بينه وبين نبات الشمر، وتحتوي ثمرة النبات على كبسولة بداخلها بذور بيضاء ثلاثية الأبعاد والتي سرعان ما تتحول إلي اللون الأسود عند تعرضها للهواء.

وللحبة السوداء أسماء أخرى مثل : الكراوية السوداء، أوالكمون الأسود، وكذلك يسمونها في الهند بالكالونجي الأسود، وفي بلاد فارس القديمة عُرفت باسم الشونيز.

وهناك أكثر من ١٥٠ بحثًا، تم نشره مؤخراً في الدوريات العلمية المختلفة عن فوائد استخدام حبة البركة، والتي تؤكد على الفوائد العديدة التي ذكرها القدماء عن هذا النبات. وتأتي مُعظم هذه الأبحاث من أوربا وتحديدًا النمسا وألمانيا، والتي تأتي في مقدمة الدول الداعية لإحياء طب الأعشاب كطب بديل، وهكذا ظهرت حبة البركة في المُستحضرات الطبية المتنوعة بين أقراص وكبسولات وأشربة وزيوت في العديد من الدول الأوربية، وكذلك الولايات المتحدة، هذا بالإضافة إلى بلدان العالم العربي والإسلامي.

طريقة عملها

عكف العلماء منذ زمن على معرفة كيفية عمل الحبة السوداء وبخاصة دورها في عملية التئام الجروح، ووُجِد أنها تحتوي على العديد من الفيتامينات والمعادن والبروتينيات النباتية، بالإضافة إلى بعض الأحماض الدهنية غير المُتشبعة. ومن المعلوم أن كثيرًا من الزيوت النباتية ومنها زيت حبة البركة تحتوي على العديد من الأحماض الدهنية الأساسية والمهمة لصحة الجلد والشعر والأغشية المخاطية، وكذلك عملية ضبط مستوى الدم وإنتاج الهرمونات بالجسم وغيرها من الوظائف الحيوية المهمة.

وبالإضافة إلى المكونات الطبيعية السابقة، تحتوي حبة البركة على مادة "النيجيللون" "**Nigellone**"، وهي مادة بلّورية تم استخلاصها لأول مرة في عام **١٩٢٩**، والتي استخدمت منذ ذلك الحين باعتبارها المادة الفعالة الموجودة بالنبات. ويعد الـ **Nigellone** هو أحد مضادات الأكسدة الطبيعية مثل فيتامين (ج) و(أ) وكذلك الجلوتاثيون، والتي تلعب دوراً أساسيًّا في حماية الجسم ضد مخاطر ما يسمي بالشوارد الحرة " **Free radicals**". وهناك العديد من الأبحاث التي نشرت مؤخراً عن دور الحماية الذي يلعبه الـ **Nigellone** في حماية الجسم من مخاطر العديد من المواد الغريبة "**Xenobiotics**".

استخدامات الحبة السوداء

١ . مصدر للطاقة: حيث وجد أن حبة البركة تساعد على الاحتفاظ بحرارة الجسم الطبيعية، خاصة وأن طبيعة الغذاء الغربية والمسيطرة الآن

على العادات الغذائية في بلدان العالم المختلفة مثل: تناول الآيس كريم والزبادي والبيتزا والجبن والهامبرجر وغيرها، تستهلك الكثير من طاقتنا الحيوية، مما يؤدي لظهور الكثير من الأمراض.

٢ ـ الرضاعة: تساعد حبة البركة على إدرار اللبن، كذلك تعد مصدرًا غذائيًّا مهمًّا للأم والطفل على السواء.

٣ ـ المناعة: أثبتت بعض الدراسات التأثير المُحفِّز لحبة البركة على جهاز المناعة مما يفسر معنى (شفاءٌ من كل داء).

٤ ـ الطفل: تحتوي بذور حبة البركة على حمض الأرجينين، وهو حمض مهم وضروري لنمو الطفل.

٥ ـ الشيخوخة: تُعد الحبة السوداء غذاءً صحيًّا مُهمًا ومُفيدًا لكبار السن نظرًا لاحتوائها على مواد غذائية متعددة ومتنوعة.

وقال عنها (ابن سينا) : الشونيز حريفاً يقطع البلغم ويحلل الرياح ويحل الأورام البلغمية والصلبة، ومع الخل يقضي على القروح البلغمية والجرب المتقرح وينفع في الزكام خصوصا مسحوقا ومجعولاقي صورة كتان ويطلي على الجبهة من به صداع وإذا نقع في الخل ليلة ثم سحق وأعطى للمريض كي يستنشقه نفع من الأوجاع المزمنة في الرأس، ويقتل الديدان لو طلاه على السرة، ويدر الطمث إذا استعمل أياما ويسقى بالعسل والماء الحار للحصاة في المثانة والكلى.

وقال عنها داود الأنطاكي : رمادها يقطع البواسير دهانا، وإن طبخ بزيت الزيتون وقطر الزيت في الأذن شفي من الصمم وإذا قطر في الأنف

شفي من الزكام أو دهن به مقدم الرأس منع من انحدار النزلات وبماء الحنظل والشيح يخرج طفيليات البطن دهانا على السرة وهو ترياق للسموم وتدر البول والطمث واللبن وهي تقطع شأفة البلغم وأوجاع الصدر والسعال وضيق التنفس والغثيان والاستسقاء، ومعروف عنها إضافتها إلى شتى أنواع الطعام إذ تضاف إلى الخبز والحلبة المطحونة وأنواع الفطائر المختلفة.

وقد تم بكلية طب الإسكندرية فصل بعض العناصر الفعالة من الزيت الطيار الموجود في حبة البركة ووجد أن أحد العناصر الفعالة له القدرة على وقاية الأرانب الهندية عند وضعها في جو مشبع بمادة الهستامين وتمت دراسة الخواص الأقرباذينية والسمية لهذا المركب وتمت تجربته على عدد كبير من مرضى الربو من الصغار والكبار ووجد أنه مفيد في بعض حالات الربو وبدون أضرار وآثار جانبية كما وردت تقارير طبية من مراكز طبية خارج مصر تفيد بهذا المعنى أيضا ، وقد تمت دراسة ميكانيكية عمل هذا العنصر الفعال وأرجعت إلى تأثيره الباسط على الشعب الهوائية ومضاداته لمادة الهستامين وكطارد للبلغم ووجد أنه يزيد من قوة تثبيت الهستامين في دماء المرضى ووجد أخيرا أنه يثبت الخلايا الماسنية التي تفرز المواد الوسيطة التي تسبب الأزمات الصدرية كما وجد أنه يساعد على إفراز حامض البوليك ولذلك يخفف من آلام مرض النقرس كما يساعد على إفراز الصفراء من الكبد.

كما وجد أن المركب الآخر وطبيعته فينولية له تأثير مضاد للبكتريا ووجد أن أنواعا كثيرة من البكتريا لا يمكنها أن تعيش في الزيت نفسه وقد

تمت دراسة الخواص الأقرباذينية والسمية لهذا المركب ثم أجريت به أبحاث باستخدامه موضعيا في علاج التهاب الأذن الخارجية والجيوب الأنفية ومرض الربنوسكروما وثبت من الدراسات البكترولوجيةوالباثولوجية وبالكشف المغطي للأشعة السينية نجاح العلاج في بعض حالات التهاب الجيوب الأنفية والرينوسكروما وذلك دون أي آثار جانبية ولفترة تتبع بلغت أكثر من ستة شهور.

فوائد الحبة السوداء (حبة البركة)

لم يستحوذ على اهتمام الناس في السنوات الأخيرة نبات طبي مثلما فعلت الحبة السوداء، وكان من الناس من اعتقد أن الحبة السوداء شفاء لكل داء، ومنهم من أنكر فوائدها كلية، وآخرون أيقنوا أن في الحبة السوداء شفاء لبعض الأمراض، صحيح أن رسول الله عليه الصلاة والسلام قال في حديث رواه البخاري : في الحبة السوداء شفاء من كل داء.

إلا أن هذا ـ كما قال ابن حجر وغيره من العُلماء ـ من العام الذي يراد به الخاص، ومثال ذلك قوله تعالى عن ريح عاد : (تُدمر كل شيء بأمر ربها) فهي تدمر البشر والمساكن ولا تدمر الجبال ولا الأنهار ولا الشمس أو القمر وللأسف الشديد انتشرت بين الناس وصفات زيت الحبة السوداء فما تركت مرضا إلا وجدت له في الحبة السوداء شفاء !!واستغل الأمر بعض التجار ممن أخذ يبيع زجاجات زيت الحبة السوداء بأسعار باهظة، ويجني الأرباح، غير مبال بما قد يصيب المريض من ضرر.

والحقيقة أن هناك عددا من الدراسات العلمية التي نشرت حديثا (خلال السنتين الماضيتين) عن الحبة السوداء، ولكن معظم تلك الدراسات كانت دراسات بدائية أجريت على الفئران وكانت نتائجها مشجعة، ولكن يقتضي الأمر إجراء المزيد من الدراسات لتوثيق النتائج واستخلاص التوصيات، وكان من تلك الدراسات تجربة أجريت على الفئران، وأشارت إلى فائدة الحبة السوداء في تخفيف أعراض الحساسية عند الفئران ... وكانت هناك دراسة أخرى أشارت إلى قُدرة خلاصة الحبة السوداء على خفض سكر الدم عند الأرانب.

ونشرت أكثر من دراسة علمية في مجلات عالمية حول فائدة خلاصة الحبة السوداء في قتل عدد من الجراثيم في أطباق المُختبر، أو في حيوانات التجربة ... وهُناك ما يُشير إلى أن للحبة السوداء خصائص مضادة للسرطان، ومقوية للجهاز المناعي الذي يدافع عن الجسم ضد الجراثيم والفيروسات وغيرها.

وقد أثبتت الدراسات وجود خواص مُضادة للجراثيم في زيت الحبة السوداء الطيار، كما أجريت دراسات لمعرفة الخواص المضادة للالتهاب في المادة الفعالة في الحبة السوداء والتي تدعى الثيموكينون. وقد قُدمت حديثاً رسالة جامعية عالية في موضوع الحبة السوداء في جامعة الرياض. وكانت نتائجها إيجابية، ونحن بانتظار المزيد من الدراسات، واكتشف العُلماء أن الحبة السوداء تحتوي على نوعين من الزيت، الأول زيت ثابت وقد لا يكون له تأثير يذكر، والثاني زيت طيار يعزى إليه التأثير الدوائي للحبة السوداء.

وأبسط طريقة لتناول الحبة السوداء تكون بوضع ملعقة من الحبة السوداء على صحن يحتوي على اللبن (الزبادي) ويغمر بزيت الزيتون، فذلك من أنفع أطباق الفطور في الصباح أو العشاء. فعن أنس بن مالك ﷺ أن النبي ﷺ كان إذا اشتكى تقمح كفاً من شونيز ويشرب عليه ماء وعسلا. وتقمح أي : استف، والشونيز : هو الحبة السوداء.

وأما مقدار الحبة السوداء، فليس هناك دليل يشير إلى ذلك، إلا أن الدراسة التي أجريت في أمريكا وأشارت إلى فائدة الحبة السوداء في تنشيط الجهاز المناعي، استخدمت جراماً واحداً من الحبة السوداء مرتين كل يوم.

أما الحبة السوداء فيُفضل ألا تُطحن إلا عند الاستعمال لأنها إذا سُحقت وتُركت ولو لعدة ساعات قبل استعمالها فإن المادة الفعالة تتطاير منها لأنها عبارة عن زيت طيار، لكن إذا سُحقت الحبة السوداء ثُم مُزجت مع عسل مزجاً جيداً وحُفظت في علبة قاتمة اللون ومُحكمة الغلق فإنها تحتفظ بفائدتها.

ولكي نستفيد من الحبة السوداء ننصح بما يلي : .

١. يمكن حفظ بذور الحبة السوداء في الثلاجة.

٢. لا تحفظ بذور الحبة السوداء المطحونة والمخلوطة مع العسل في الثلاجة بل في درجة حرارة الغرفة العادية المضاءة.

٣. لا تحفظ بذور الحبة السوداء المطحونة والمخلوطة مع العسل في الأماكن المضاءة بل توضع في وعاء مغلق بإحكام وتوضع في الأماكن المظلمة.

٤. لا يحفظ زيت الحبة السوداء في الثلاجة بل في درجة حرارة الغرفة العادية.

٥. للحبة السوداء قدرة على علاج جميع الأمراض بإذن الله، هذا ما دل الحديث الشريف عليه ولكن الأبحاث الاكلينيكية عن الحبة السوداء قليلة ولم يعرف الإنسان من استخدامها فأحياناً تؤخذ بمفردها وأحياناً يكون تأثيرها قوياً ومؤازراً للأدوية الأخرى.

٦. بلع سبع حبات من الحبة السوداء يومياً غير نافع لشفاء جميع الأمراض الداخلية ،حيث تحتاج بعض الأمراض الداخلية لجرعات صغيرة وبعضها يحتاج لجرعة أكبر ولكن عموماً الجرعة الفعالة حوالي ملعقة صغيرة.

٧. لا ينصح باستعمال الحبة السوداء بشكل يومي مستمر بل تستعمل لمدة أسبوعين ثم يكرر العلاج بعد أسبوعين أو أكثر، لإمكانية حدوث الأعراض الجانبية.

٨. لا تستعمل الحبة السوداء للمرضى الذين يعانون من انخفاض ضغط الدم.

٩. لا تستعمل الحبة السوداء لعلاج نوبة الربو الحادة.الجراثيم

١٠.لقد ثبت معملياً أن للحبة السوداء تأثيرا قاتلا للجراثيم، وتكمن هذه الخاصية في الزيت الذي تحتويه.

الحبة السوداء في الطب القديم

وجدت الحبة السوداء في مومياء (توت عنخ آمون) كما أن " ديو قريدس "اليوناني قد سجل في القرن الأول بعد الميلاد أن الحبة السوداء قد أخذت لعلاج الصداع واحتقان الأنف وآلام الأسنان والديدان المعوية, وكمدرة ولتنظيم الدورة الشهرية ولتفرز كمية أكبر من حليب الأم.

وقال عنها ابن سينا : الشونيز يقطع البلغم ويحلل الرياح ويقطع البثور والبهاق والبرص خصوصا مع الخل يحلل الأورام البلغمية والصلبة والقروح البلغمية والجرب المتقرح, يمنع الزكام شرابا, يطلي على الجبهة لبخات لعلاج الصداع وأوجاع الرأس, مع الخل ينفع مع وجع الأسنان مضمضة وخاصة مع خشب الصنوبر, يدر الطمث إذا استخدم أياما, يسقى مع العسل الساخن لإزالة عسر المثانة والكلي.

وقال داود الأنطاكي : شونيز (حبة سوداء) تبقى قوته سبع سنين وهو حار في الثالثة يابس في آخرها أو الثانية، يقطع شافة البلغم والقولنج والرياح الغليظة وأوجاع الصدر والسعال وضيق التنفس والغثيان والانتصاب والاستسقاء واليرقان والطحال واستعماله كل صباح بالزيت يحمر الألوان.. ورماده يقطع البواسير شربا ودهانا إن نقع في الخل واستنشق به نقى الرأس من سائر الصداع والأوجاع والزكام.

محتويات كيمائية

كشفت البحوث الكيميائية أن الحبة السوداء تحتوي على عدد كبير من المواد الكيمائية حيث تحتوي على ما يلي : .

١ . الزيت الثابت وتصل نسبته إلى ٣٥% وهو عبارة عن أحماض دهنية اللامشبعة بالهيدروجين وبعض الأحماض الدهنية المشبعة بالإضافة إلى نسبة قليلة من الاسترولات والتركيب النسبي للأحماض الدهنية للزيت الثابت هو: حمض أولينك ٢٠ . ٢٤% , حمض النوليك ٤٤ . ٥٦%, حمض لنولنيك ٦, . ٨,١%و حمض وحمض أراشيدك ٩,٢ وحمض إيكرزادانيوك ٥,٢بالميتولنيك ٣% وحمض بالميتيك ١٢ . ١٤% وحمض إستيريك ٢.٥ . ٣% وحمض مرستيك ٠,١٦% وأسترولات ٠.٥% وقد تعرف على الاسترولات وأهمها الكوليسترول والكامبستيرول والاستجما ستيرول وبيتامسيتوستبرول والغااسبيناستبرول.

كما تحتوي على فيتامينات مثل فيتامين هـ , ب بالإضافة إلى مواد صابونية وأهمها مركب ميلانتين كما تحتوي الحبة السوداء على مادة الكاروتين والتي ثبت أن لها مفعول ضد الخلايا السرطانية، بالإضافة إلى هرمونات وإنزيمات هاضمة ومضادة للحموضة.

أما أهم محتويات حبة البركة فهي الزيوت الطيارة وهي التي يعزى لها في الغالب التأثير الدوائي، والزيت الطيار عبارة عن مادة سائلة متطايرة توجد بنسبة ٠.٥١% وله رائحة عطرية وذو لون أصفر باهت وأهم مكوناته مركب الثايموكينون وتتراوح نسبته في الزيت الطيار ما بين ١٨ . ٢٥% من وزن الزيت وكمية قليلة من مادة ثنائي هيدروثايموكينون ونسبة عالية من مادة باراسايمين ٣١.٥% والفابايينين بنسبة ٩,٥% كما يحتوي الزيت على بعض الاساتر بنسبة ١٦% وفينولات بنسبة ١.٧% ، كما تحتوي على مواد سكرية ونشويات بنسب٣٣.٩.٧% ومعادن مثل

الفوسفات والفسفور والحديد والكالسيوم.

في الطب الحديث

للحبة السوداء بصورتها الكاملة تأثير حيث كشفت بعض البحوث أن معالجة الإنسان أو الجرذان بمسحوق الحبة السوداء أدت إلى زيادة عدد ونشاط بعض خلايا المناعة مثل خلايا T الليمفاوية القاتلة وتنشيط الخلاياتالمبلغمة في التقام الجراثيم، كما أوضحت البحوث قدرة هذه الحبوب على زيادة إفراز إدرار اللبن في الأغنام.

تأثيرات الخلاصة المائية لحبة البركة:

كشفت الدراسات التجريبية عن قدرة الخلاصات المائية لحبة البركة على تنشيط إفراز بعض عوامل تنشيط المناعة من الخلايا اللمفاوية وإلى تنشيط بلغمه الجراثيم وكذلك إضعاف إفراز السوائل المعدية الحمضية ومنع حدوث القرح المعدية التجريبية المحدثة بمادة الأسبرين في الجرذان. بالإضافة إلى علاج بعض أمراض الديدان المعوية في الأغنام والديدان الشريطية في الأطفال.

تأثيرات الخلاصة الكحولية : ـ

كشفت الدراسات التجريبية أن للخلاصات الكحولية للحبة السوداء عدة تأثيرات كالفتك بالعديد من الجراثيم مثل الأشريكية القولونية الزائفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية، كذلك إبادة بعض الخلايا السرطانية وإرخاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات. وعلاج بعض المُصابين ببعض الديدان المعوية مثل الدودة الشريطية والصفرا الخراطيني

وكذلك تثبيط الالتهابات والآلام ومنع تسوس الأسنان ومنع انخفاض مستوى الهيموجلوبين، وعدد كرات الدم البيضاء.

تأثيرات طبية للزيت الطيار للحبة السوداء

لقد كشفت الدراسات التجريبية قدرة هذا الزيت الطيار في جرعات صغيرة على إحداث بعض التأثيرات مثل ما يلي : .

١. تخفيض ضغط الدم الشرياني وتخفيض سرعة النبض القلبي في الجرذان والوبر بتأثيره المنشط على بعض المستقبلات السروتونية في المخ.

٢. زيادة سرعة التنفس (إحداث تهيج) وتقلصات في حيوان الوبر عن طريق إفراز مادة الهستامين.

٣. زيادة إفراز مادة الصفراء في الكلاب.

٤. زيادة إخراج حمض اليوريك المسبب لمرض النقرس في البول.

٥. الفتك بالعديد من الجراثيم مثل السلموني للهوالتيفية والصنمة الهيضية والزانفة الزنجارية وبعض الفطريات مثل الرشاشية السوداء وبعض الديدان المعوية.

٦. إرخاء عضلات الأمعاء وكبح التقلصات المحدثة ببعض الكيماويات فيها.

٧. تخفيض مستوى سكر الدم في الأرانب والجرذان الصحيحة المصابة بداء السكر التجريبي بعد معالجتها بجرعات (٥ مليجرام) حقنا في الصفاق بدون أي تأثير على مستوى الأنسولين في الدم.

٨. تثبيط تقلصات الرغامي المعزولة من حيوان الوبر عند تنشيطها بمادة الهستامين والاستيل كولين وتثبيط تقبضات شرايين الأرانب المحدثة بمادة نورادرينالين.

٩. تخفيض حرارة الجسم بعدة درجات مئوية بعد حقنه في الفئران عبر تنشيط المستقبلات السروتونية في الدماغ في منطقة الهيبوثلامسي وقد حاول الباحثون فصل المركبات الرئيسية في الزيت الطيار لحبة البركة فوجدوا أن المركب ثايموكينون هو المسئول الرئيسي عن التأثيرات التي نتجت عن الزيت الطيار.

أما مركب الفابابينين فقد اكتشفت قدرتها على تثبيط الالتهابات التجريبية عبر إفراز مادة هيدروكورتيزون وتثبيط نمو بعض الجراثيم خصوصا تلك المرتبطة بالتهابات حب الشباب, كما أن لها القدرة على تثبيط نمو بعض الأورام السرطانية في أكباد الجرذان وزيادة إفراز المخاط من الشعب الهوائية في بعض المرضى المصابين بالتهابات رئوية وبالأخص المزمنة.

استعمالات الحبة السوداء

١. يُستخدم مغلي بذور الحبة السوداء بمعدل نصف ملعقة صغيرة مع ثلثي كوب ماء يومياً لعلاج عسر الطمث والهضم والبول ويطرد الريح والنفخ في البطن وكذلك السعال والنزلات الصدرية.

٢. يستخدم سفوف الحبة السوداء مخلوطا مع سكر النبات حيث يحمص ٥٠ جراما من الحبة السوداء وتسحق مع ٣٠ جراما سكر نبات ويسف منه نصف ملعقة صغيرة صباحا ومساء وذلك لمنع الغازات

ولضعف الشهية ويمكن شرب الماء مع السفوف ليسهل ابتلاعه.

٣. لقتل ديدان الإسكارس (ثعبان البطن) يستعمل مغلي ملعقة من بذور الحبة مع كوب ماء ويشرب في الصباح الباكر مع الريق وتكرر الجرعة مساء حتى تخرج الإسكارس ميتة.

٤. لتقوية جهاز المناعة يستعمل ربع كيلو من الحبة السوداء الحديثة ويسحق جيدا ثم يمزج مع كيلو عسل من النوع الطبيعي ويوضع في وعاء محكم الغلق ويؤخذ منه يوميا ملعقة وسط على الريق حتى تنتهي الكمية وهذه الوصفة مجربة وتفيد في الحماية من السرطان, مع ملاحظة أن مرضى السكر يجب ألا يستعلموا هذه الوصفة وبإمكانهم استعمال سبع حبات يوميا مضغا على الريق مع كوب حليب منزوع الدسم.

٥. تستخدم الحبة السوداء في صناعة الوصفة الخاصة بفتح الشهية لمن يرغب السمنة.

٦. تستخدم الحبة السوداء في صنع ترياق لسع أو لدغ العقارب حيث يحضر الترياق من المواد التالية: الحبة السوداء, جنطيانا, زراوند, مر, حب الغار, قسط, فوتنج يابس, سذاب, جندبيدستر, عاقر قرحا, زنجبيل, فلفل أسود, حلتيت, بأجزاء متساوية وتخلط مع العسل لتكون عصيدة يعطى للشخص الملدوغ مثل حبة الفستق ويشرب معها حليب أو ماء.

٧. تُستخدم الحبة السوداء على نطاق واسع كأخذ التوابل حيث تضاف

للجنبيذ ومعجنات وبعض الحلويات كما تضاف بضع حبيبات مع القهوة العربية لإعطائها نكهة خاصة. الاستعمالات الخارجية :

٨. . يستخدم مسحوق حبة البركة بعد تحميصها وسحقها ممزوجة مع العسل لعلاج البثور والالتهابات الجلدية والثآليل حيث يدهن على موضع المكان المصاب ويلف برباط شاش عند النوم ويزال الرباط في اليوم التالي ويكرر العلاج لحين الشفاء.

٩. . لعلاج الإكزيما يخلط كوب من مسحوق الحبة السوداء بكوب واحد من زيت الزيتون ويجب أن يكون الخلط جيدا قبل الاستعمال, ثم يدهن الجزء المصاب مرتين يوميا حتى تزول أعراض الإكزيما ويمكن تكرار الوصفة إذا عادت الأعراض وهذه الوصفة شعبية لكنها مجربة.

١٠.. لعلاج طنين الأذن إذا طبخت بذور الحبة السوداء المقلية في زيت الزيتون أو السمسم وقطر في الأذن تشفى بإذن الله وإذا قطر أيضا في الأنف شفي الشخص من الزكام.

١١.. تستخدم الحبة السوداء مطبوخة مع الخل لعلاج آلام الأسنان مضمضة.

١٢.. إذا غليت حبة البركة مع الماء ثم استنشق بخارها الشخص المصاب بزكام شفي منه ويجب تغطية رأسه فوق الوعاء بمنشفة.

علاج الأرق

ملعقة من الحبة السوداء تمزج بكوب من الحليب الساخن المحلى

بعسل و يقرأ فيهما الآتي ثم تشرب قبل النوم: اللهم غارت النجوم، وهدأت العيون وأنت حي قيوم، لا تأخذك سنة ولا نوم ياحى يا قيوم اهد ليلى وأنم عيني.

علاج الصداع

يؤخذ طحين الحبة السوداء ونصفه من القرنفل الناعم والنصف الآخر من الينسون ويخلط ذلك معا وتؤخذ منه عند الصداع ملعقة متوسطة على لبن زبادي وقبل وجبة الإفطار وأخرى قبل الغداء إن كان مستمرا مع دهان مكان الصداع بزيت الحبة السوداء و يقرأ فيها الآتي: "لا إله إلا الله العظيم الحليم، لا إله إلا الله رب العرش العظيم، لا إله إلا الله رب السماوات ورب الأرض ورب العرش الكريم".

لعلاج الخمول والكسل

تشرب عشر قطرات من دهن الحبة السوداء الممزوجة في كوب من عصير البرتقال على الريق يوميا ولمدة عشرة أيام مع الإكثار من هذا التعوذ الآتي: اللهم إني أعوذ بك من العجز والكسل والجبن والهرم والبخل، وأعوذ بك من القبر ومن فتنة المحيا والممات. مع النصح بعدم النوم بعد صلاة الفجر والإكثار من ذكر الله.

النشاط الذهني وسرعة الحفظ

نغلي النعناع ونضع عليه بعد تحليته بعسل سبع قطرات من زيت الحبة السوداء ويشرب دافئا ويكون مقروءا فيه آيات الرقية.

الدوخة وآلام الأذن

قطرة دهن الحبة السوداء للأذن ينقيها ويصفيها مع استعمالها كشراب مع ذلك ودهن الصدغين ومؤخرة الرأس، وبالعسل يمكن أن يمزج العسل في الماء مع قليل من الملح ويقطر في الأذن قبل النوم يوميا.

تساقط الشعر

يعجن طحين الحبة السوداء في عصير جرجير مع ملعقة خل مخفف وفنجان زيت زيتون ويدلك الرأس بذلك يومياً صباحاً ومساءاً مع غسلها بماء دافيء وصابون يومياً، وتقرأ آيات الرقية والشفاء.

الالتهابات الكلوية

تصنع لبخة من طحين الحبة السوداء المعجونة في زيت زيتون على الجهة التي تتألم فيها الكلية مع تناول ملعقة حبة سوداء يوميا على الريق لمدة أسبوع فقط ينتهي الالتهاب إن شاء الله.

فوائد صحية لفواكه وخضروات أخرى

فوائد الفراولة الصحية

الفراولة من الفواكه ذات المذاق اللذيذ، كما وتُستعمل في:

١ ـ إزالة التجاعيد وجمال البشرة للنساء، فإذا عصرت المرأة بعض حبات الفراولة وعملت علي دهن وجهها به صباحاً ومساءً، وعملت علي غسل وجهها بماء البقدونس فإن وجهها سيُصبح مُشرق وجذاب.

٢ ـ تُساعد في تنظيف صُفرة الأسنان، وإزالتها.

٣ ـ تحتوي علي فيتامينات مُختلفة ومهمة، ولها تأثير كبير علي البشرة وبخاصة بشرة الوجه، كما وتُضيف إليها مسحة جمالية طبيعية من دون مُضاعفات وآثار جانبية للمواد الكيماوية، كما إنها تعمل علي مقاومة التجاعيد.

فوائد الجزر الصحية

يحتوي الجزر على فيتامين (أ) المُفيد للبشرة والعيون ويُساعد في حالات الإسهال عند الأطفال والرُضع وعلاج قُرحة الفم عند الكبار .. والعجيب أنه يُستخدم في علاج الالتهابات الجلدية وآلام المفاصل حيث تُوضع قطع منه على المنطقة المُصابة، وتُلف بالشاش، وتُترك طوال الليل، كما ويُستخدم لعلاج الأظافر المُلتهبة حيث تُنقع أوراق الجزر الخضراء في ماء ساخن ثُم تُغطس الأظافر أربع مرات يومياً، وبعدها يزول الالتهاب.

الفجل مصدراً هائلاً لفيتامين (ج). والفجل الأبيض يُذيب الدهون ويُخلصك من سمنة الأرداف، وهي من أكثر المشاكل التي تُؤرق المرأة ذات الوزن الزائد، وأكد كريس سميث أن الخضراوات الورقية عموما والفجل خصوصا تُعتبر وسيلة فعالة لإنقاص الوزن الزائد، لذلك ينصح خبراء التغذية بألا تقل كمية الخضراوات الورقية عن ٢٥ إلي ٣٥% من إجمالى كمية الوجبات الغذائية سواء كانت تُؤكل طازجة أو مسلوقة أو مطبوخة على أن يُمثل الفجل الأبيض جُزءاً من هذه النسبة لما له من تأثير فعال في التخلص من الدهون، وبخاصة منطقة الأرداف. وكذلك يُمكن تناول الخضراوات الطازجة بين الوجبات الغذائية دون خلل بالمحتوى السُعرى المتناول يومياً، حيث إن وجود تلك الأغذية الغنية بالألياف وبخاصة الفجل الأبيض يُسهل عمليات حرق السُعرات والدهون الزائدة وبخاصة بمنطقة الأرداف.

الافوكادو

مصدر غني بالمواد المقاومة للأكسدة المُسماة ألفا كاروتين التي تُساعد في الوقاية من مرض سرطان البروستاتا، وأمراض العيون «اعتام العيون»، ويُعتقد أنه يُقاوم الشيخوخة بسبب المستويات المُرتفعة التي يحتويها من فيتامين هـ والدهون الأحادية الإشباع التي تخفض مستوى الكولسترول.

والفيتامينات الرئيسية الموجودة في الأفوكادو هي (ج)، و(ب٣)، و(ب٥)، و(ك)، وحامض الفوليك، والأملاح المعدنية، والفسفور،

والبوتاس، وأيضاً لفاكهة الافوكادو مفعول جميل على البشرة بهرسها ووضعها كقناع طبيعي للبشرة.

فوائد الكيوي

تُعتبر الصين الموطن الأصلي لهذه الشجرة، وقد انتقلت زراعتها إلى نيوزيلاندة فأصبحت الدولة المُنتجة الأولى في العالم لثمار الكيوي، كما انتقلت إلى أميركا، والى العديد من دول العالم، ومنها سوريا. وشجرة الكيوي من النباتات المُتعرشة، وهي سريعة النمو، وتُشبه بمواصفاتها شجرة العنب حيث تحتاج إلى دُعامات، وتوجيه للنمو كما هو الحال في تربية كرمة العنب.

وفاكهة الكيوي فاكهة غنية بفيتامين (C) وحامض الفوليك والبوتاسيوم، و بها نسبة جيدة من الألياف الغذائية خصوصاً إذا أكلت بقشرها، كما وتحتوي هذه الفاكهة على نسبة جيدة من الكربوهيدرات وبعض البروتينات وقليل من الدهون وآثار من الصوديوم.

ويُمكن القول بأن حبة من الكيوي مقشرة تزود الجسم بأكثر من حاجته اليومية من فيتامين c، وأيضاً على حوالي ٥٠ سُعراً حرارياً حرارياً، وحوالي جرام بروتين واحد، و ١١ جرام كربوهيدرات، وأقل من ٠.٤ جرام دهون، و ٢٢٠ ملليجرام بوتاسيوم، و ٥ ملليجرام ماغنسيوم، وجرام واحد من الألياف الغذائية، و٧٤ ملليجرام فيتامين c، و ٣ ملليجرام حديد، وبها شيء من الفسفور والكالسيوم.

وللكيوي فوائد عديدة من حيث القيمة الغذائية وتمتاز ثماره بخلوها

من الكولسترول لذا فهي توصف لتغذية الأطفال والعجزة، ومرضى فقر الدم، والذين يُعانون من السمنة الزائدة. وأظهرت التجارب أنها تحد من مرض السرطان.

وتُعطى ثمار الكيوي طاقة (٤٩ إلي ٦٦) سُعر حراري في ١٠٠ جرام، والعناصر المعدنية مُقدرة بملليجرام في ١٠٠ جرام، وهي الكالسيوم، والمنجنيز، والحديد، والصوديوم، والنُحاس، والزنك، والكلور، والبوتاسيوم، والفوسفور، والكبريت مما يُؤكد غنى هذه الثمار بالعناصر المعدنية والفيتامينات وبخاصة فيتامين (ث) حيث يتواجد بنسبة أكثر من ست مرات على ما هو عليه في ثمار الفواكه الحمضية (البرتقال، واليوسفي، والليمون). كما أن لأوراق وأغصان الكيوي فوائد عديدة حيث يُعتقد أن مُستخلص الأوراق يشفي من بعض الديدان المُتطفلة على الإنسان. وللأوراق قيمة تزيينية لجمال شكلها.

فوائد اللوزالصحية

أضافت ست دراسات جديدة عُرضت في مؤتمر البيولوجيا في واشنطن مزيداً من الإثباتات التي تُشجع على أكل اللوز، فقد أكدت هذه الدراسات ما أظهرته بحوث سابقة من أن اللوز يُخفض مستويات الكولسترول الضار، ويُساعد في تقليل مخاطر الإصابة بأمراض القلب وحماية الخلايا من التلف.

ويرى الباحثون أن تناول حفنة من اللوز أو ما يُعادل أونصة واحدة يومياً كجزء من الغذاء الصحي يُساعد في تقليل خطر الإصابات القلبية

عن طريق تقليله لمستويات الكولسترول الكُلي وكولسترول البروتين الشحمي الضار القليل الكثافة.

وأشاروا إلى أن كُل انخفاض في الكولسترول بنسبة ١ % يُقابله انخفاض في خطر الأمراض القلبية بنسبة ٢ %, وهذا يعني أنه بإمكان الأشخاص الذين يملكون مستويات أعلى من ٢٠٠ ملليجرام من الكولسترول لكل ديسي لتر من الدم تقليل هذا المستوى إلى ١٩٠ ملليجراماً لكل ديسي لتر بجعل اللوز جُزءاً من غذائهم اليومي، وبالتالي تقليل خطر إصابتهم بأمراض القلب بنسبة ١٠ %.

وتوصلت دراسة أجريت في جامعة تورنتو الكندية إلى آثار مُشابهة للوز إذ تبين أن الرجال والنساء الذين تناولوا أونصة واحدة أو حفنة من اللوز يومياً نجحوا في خفض مستويات الكولسترول في دمائهم بنحو ٣%, وزادت هذه النسبة إلى الضعف عند تناول حفنتين يومياً.

واقترحت دراسة أخرى قام بها العُلماء في جامعة تافتس الأمريكية أن العناصر المُغذية الموجودة في كُلٍ من اللوز وقشوره قد تُقدم حماية كبيرة مما لو كانا مُنفصلين عن بعضهما.

وأكدت دراسة أخرى من جامعة كاليفورنيا أن المواد المُضادة للأكسدة في قشور اللوز بالإضافة إلى محتواه الطبيعي من فيتامين (E) تؤثر بصورة إيجابية في الصحة العامة وبخاصة عند تناول الثمار بقشورها.

وتناول اللوز لا يُسبب زيادة الوزن والسمنة, فقد أظهرت دراسة أجريت في كلية كنغ الطبية البريطانية أن جُدران الخلايا في ثمار اللوز قد

تلعب دوراً في امتصاص الجسم للدهون الموجودة فيها, فعند أكل اللوز لا يمتص الجسم جميع الدهون فيه, فلا تدخل في عملية الهضم وتُطرح خارجاً, الأمر الذي يجعل اللوز طعاماً صحياً قليل السُعرات.

الفهرس